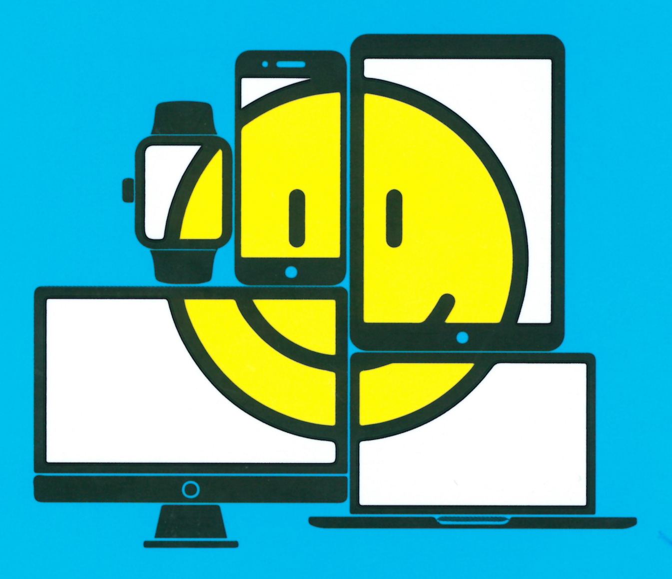
«يُترك مفهوم السّعادة الشّخصية، في أغلب الأحيان، خارج نطاق النقاشات بشأن التّقانة ومستقبل عالمنا. مستقبل السعادة تذكير مهم في وقت ملائم.»

- سوزان كين كاتبة «هدوء»، الذي صنّفته نيويورك تايمز ضمن الكتب الأكثر مبيعاً

مستقبل السّعادة



5 استراتيجيات حديثة لتحقيق التوازن بين الإنتاجيّة والرفاه في العصر الرقميّ.

إيمي بلانكسون



قدّم له **شون أكور**

كاتب «أفضلية السّعادة»



مستقبل
السّعادة

5 استراتيجيات حديثة لتحقيق التوازن
بين الإنتاجيّة والرفاه في العصر الرقميّ.

«يُترك مفهوم السّعادة الشّخصية، في أغلب الأحيان، خارج نطاق النقاشات بشأن التّقانة ومستقبل عالمنا. مستقبل السعادة تذكير مهم في وقت ملائم.»

– سوزان كين كاتبة «هدوء»، الذي صنّفته نيويورك تايمز ضمن الكتب الأكثر مبيعاً

مستقبل السّعادة



5 استراتيجيات حديثة لتحقيق التوازن بين الإنتاجيّة والرفاه في العصر الرقميّ.

إيمي بلانكسون

قدّم له **شون أكور**

كاتب «أفضلية السّعادة»



قنديل | Qindeel
للطباعة والنشر والتوزيع

The Future of Happiness

5 Modern Strategies for Balancing Productivity and Well - Being in the Digital Era

مستقبل السّعادة

5 استراتيجيات حديثة، لتحقيق التوازن بين الإنتاجيّة والرفاه في العصر الرّقميّ

إيمي بلانكسون

ترجمة: مروان سعد الدين

موافقة « **المجلس الوطني للإعلام**» في دولة الإمارات العربية المتحدة
رقم: MC-02- 01-5406521 تاريخ 2018/2/6

ISBN: 978 - 9948 - 39 - 335 - 1



للطباعة والنشر والتوزيع

Printing, publishing & Distribution

ص.ب: 47417 شارع الشيخ زايد

دبي – دولة الإمارات العربية المتحدة

البريد الإلكتروني: info@qindeel.ae

الموقع الإلكتروني: www.qindeel.ae

الطبعة الأولى: شباط / فبراير 2018 م – 1439 هـ

الإهـــداء

أهدي هذا الكتاب إلى بناتي الثلاث:

كريستيانا، وغابريلا، وكوبي لين.

أتمنى أن يكون مستقبلكن مشرقاً مثل ابتساماتكن،

وأن تضفي ابتساماتكن البهجة على مستقبل الجميع!

المحتويات

استهــلال

ســافرت إلــى أكثر مــن خمســين بلداً فــي الأعــوام العشــرة الماضية؛ فــي محاولــة لفهــم الصلــة بيــن السّــعادة والإمكانــات البشــرية. فــي ذلــك الوقــت، كنــت قــد شــهدت بــروز حركــة إيجابيّــة تنبثــق فــي شــركاتنا ومدارســنا، ولكــن لاحظــت أيضــاً أن النّــاس يعانــون كثيــراً.

باتــت معــدلات الاكتئــاب عاليــة علــى نحــو غيــر مقبــول، وقــد تفشّــت العزلــة مثــل ســرطان، ولــم يعــد التــداوي نافعــاً. تنتشــر اضطرابــات التغذيــة والعنــف فــي مدارســنا، وتصــل حــالات الطــلاق والانتحــار إلــى معــدلات عاليــة. يمكــن عكــس هــذه النزعــات، ويجــب علينــا القيــام بهــذا، إذا أردنــا مجتمعــاً مزدهــراً.

لكــن علــى الرغــم مــن حاجتنــا الماسّــة إلــى ذلــك، إلا أنــه يبــدو أننــا قــد فقدنــا أهــم القــدرات الإنســانية: إمكانيــة منــح الدمــاغ فرصــة للراحــة، وتركيــز اهتمامنــا علــى مــا نقــوم بــه، والســعي لمــا فيــه خيــر النّــاس، وتصــوّر عالــم أفضــل، ومنــح علاقاتنــا الأولويــة التــي تســتحقها. بوصفــي باحثــاً أراقــب النزعــات الســائدة، أظــن أننــا يجــب أن نطــرح ســؤالاً أساســياً حيــن نشــرع فــي قــراءة هــذا الكتــاب وهــو: هــل هنــاك مســتقبل للسّــعادة؟ أظــن أن إيمــي بلانكســون تقــدم أفضــل جــواب، يســتند إلــى البحــث، قــد رأيتــه عــن هــذا الســؤال، وعــن إحــدى أكبــر التحديــات فــي العالــم المعاصــر.

نعيش في ظل ثورتين توأماً: ثورة تكنولوجية يعرفها الجميع، وتتيح لنا امتلاك هواتف وساعات ذكية، وثورة إنسانية متوارية خلف ذلك التقدّم التكنولوجي. يمكننا النظر إلى ما يوجد خلف الستارة، بفضل تلك التّقانة جزئياً، لفهم طريقة عمل العقل البشريّ في أثناء قيامنا برسم لوحة الحقيقة. لقد أدّى هذا إلى حدوث تطوّرات مهمة في مجالات علم النفس الإيجابيّ، والعلوم العصبية، والارتجاع البيولوجي. وعند دمج هذه الحقول الثلاثة في الثورة التكنولوجية، بدأنا رؤية صورة دقيقة وواضحة للقدرات البشرية في التاريخ.

ندرك الآن أن (1) السّعادة، من الناحية العلمية، خيار يُبنى على طريقة استفادتنا من مواردنا العقليّة، وأن (2) بمقدورنا مراقبة انتشار السّعادة عبر الشبكات الاجتماعية، وأن (3) باستطاعتنا الآن قياس مدى أهميّة السّعادة في كل مجالات الحياة. يمكن أن تساعدنا التّقانة في تلك الرحلة لتحقيق الاستفادة المثلى من قدراتنا.

بالنسبة إلى أولئك الذين لا يعلمون الأمر، إيمي بلانكسون هي شقيقتي، التي يرد ذكرها على أنها «وحيدة قرن» في برنامجي. لا أزال وشقيقتي صديقين مقرّبين منذ ولادتها، وقد لعبنا كرة القاعدة للصغار معاً، وفزنا ببطولة الولاية للنقاش العام في تكساس سوية، وانتسب كلانا إلى جامعة هارفارد. عندما تزوَجتْ د. بوبو الشهير وأنجبا أولاداً، انتقلتُ من كامبريدج إلى تكساس للعيش في الشارع نفسه الذي تسكن أسرتها فيه. عندما أردتُ تأسيس شركة تقدّم أبحاثاً عن السّعادة إلى أشخاص آخرين، عقدتُ شراكةً لهذا الغرض مع إحدى أفضل أصدقائي (وأقرب جيراني أيضاً).

على امتداد الأعوام العشرة الماضية، كانت إيمي قد ساعدت في إدارة مشروعنا المشترك، الذي يعمل الآن مع نحو نصف

الشّـركات المدرجـة علـى قائمـة فورتشـين 100. لقـد سـافرنا إلـى كل مـكان معـاً: مـن لنـدن، للعمـل مـع معمارييـن لبنـاء مـدن أكثـر سـعادة، إلـى ناسـا لابتـكار وسـائل للاسـتفادة مـن السّـعادة فـي إيصالنـا إلـى المريـخ، إلـى مراكـز الإصابـات الدماغيـة لإجـراء أبحـاث عـن السـبل التـي يسـاعد بهـا العالـم الافتراضـي الجنـود العائديـن مـن أرض المعركـة.

ترتبـط إحـدى ذكرياتـي المفضّلـة بـ «أوبـرا وينفـري» الجالسـة فـي باحتهـا الخلفيـة فـي مونتيسـيتو، كاليفورنيـا، تنـادي بصـوت رخيـم عبـر مجهـارٍ فـي موقـع تصويـر «سـوبر سـول سـنداي» علـى «إيمـي وحيـدة القـرن» لتنضـم إليهـا فـي حديقتهـا مـن أجـل أن تعانقهـا فقـط. دعـت إيمـي بعـد ذلـك إلـى غـداء خـاص فـي منزلهـا؛ لتتحدثـا عـن العمـل الـذي تقـوم بـه فـي أفريقيـا. عندمـا تلتقـي إيمـي – وآمـل أن يتسـنّى لـك ذلـك – سـوف تلاحـظ مـا يجعلهـا شـخصاً مميَّـزاً. هـي مزيـج نـادر مـن اللطـف، والطاقـة الإيجابيّـة، مقرونَيْـن بالخبـرة والحكمـة.

تُعـدُّ إيمـي إحـدى أولئـك الأشـخاص الذيـن تنبثـق جاذبيتهـم مـن تواضعهـم، وسـأقوم بالتباهـي نيابـة عنهـا؛ لأنهـا خجولـة بطبيعتهـا: ليـس هنـاك أحـدٌ أفضـل مـن إيمـي لتأليـف هـذا الكتـاب؛ بشـهاداتها التـي حصلـت عليهـا مـن هارفـارد وييـل، وشـغفها وخبرتهـا فـي العمـل مديـرةً تنفيذيـة لمؤسسـة غيـر ربحيـة، وقدرتهـا علـى الاسـتيعاب لكونهـا أمـاً حنونـاً لثـلاث بنـات، ومعرفتهـا الواسـعة بوصفهـا إحـدى الشـركاء المؤسسـين لواحـدةٍ مـن أشـهر الشّـركات الاستشـارية فـي مجـال علـم النفـس الإيجابـيّ فـي العالـم (تحـدّد إيمـي بدقّـة مـا يمكـن أن تفعلـه أنـت فـي خضـم الانشـغال بالحيـاة للاسـتفادة مـن التّقانـة فـي تلبيـة احتياجاتنـا الحقيقيـة: التواصـل الاجتماعـي، والمغـزى، والرفـاه).

أكثـر مـا أحببتـه فـي هـذا الكتـاب هـو أنـه يتفـادى شِـراك إدانـة

التّقانــة، أو الافتتــان الشــديد بهــا. تقــدم إيمــي حالــة بحــث رائعــة عــن الريــادة، والعمــل، والأبــوّة فــي أثنــاء أكبــر اضطــراب فــي تاريــخ البشــرية. تقــول إيمــي: إن الحفــاظ علــى السّــعادة، وتحقيــق أهــدافٍ ذات مغــزى، والاســتمتاع بالحيــاة هــي البوصلــة الحقيقيــة. تقــدّم حســاب تفاضــل وتكامــل أكثــر وضوحــاً للتّقانــة التــي ينبغــي الاســتفادة منهــا، وأماكــن اســتخدامها، ومتــى يجــب اجتنابهــا.

كنــت أظــنُّ أننــي ســأكون فخــوراً بكتابــة اســتهلال لعمــل شــقيقتي. أنــا فخــورٌ بهــذا فعــلاً، ولكــن ليــس هــذا هــو الشــعور الــذي يغمرنــي الآن، وإنمــا الحمــاس. أشــعر بالحمــاس؛ لأن هــذا الكتــاب قــد يغيّــر حياتــك وحيــاة أســرتك نحــو الأفضــل؛ الحمــاس مــن أجــل الشّــركات الضخمــة، والمــدارس الجريئــة التــي ســاعدتها إيمــي فــي تحقيــق الرفــاه؛ الحمــاس بشــأن كلمــات صغيــرة فــي مســتند نصّــي ســتحدث تغييــرات مجتمعيــة كبيــرة.

إننــي متحيّــز بنحــو لا يمكــن تبريــره، لكــن يمكننــي القــول بثقــة دائمــاً إن إيمــي قــد باتــت خبيــرة رائــدة علــى مســتوى العالــم فــي العلاقــة بيــن السّــعادة والتّقانــة، وأنهــا ســتقف معكــم جنبــاً إلــى جنــب فــي طليعــة هــذه الحركــة، فــي أثنــاء ســعينا لضمــان مســتقبل طويــل ومشــرق للسّــعادة.

شون أكور

باحث في مجال السّعادة، وكاتب «قبل السّعادة»

و«أفضلية السّعادة»؛ الأفضل مبيعاً وفقاً لصحيفة نيويورك تايمز

تقديم المترجم

تَصطحبُنا الكاتبةُ في رحلةٍ شائقةٍ على مَتن عَرَبة عِلم النّفس الإيجابي، التي تجرّها نتائجُ دراساتٍ بحثيةٍ موثّقةٍ عن العلاقة بين النّاس والتّقانة. تستفيدُ في أثناء ذلك من خبرةٍ واسعةٍ في هذا المجال، ومعلوماتٍ وبياناتٍ من جهاتٍ مختلفةٍ، تسهم في «تزييت» مسنّنات تلك المركبة، والوصول بها إلى مقصدها.

نمرُّ على خمس محطّات رئيسة:

– التزوّد بالأدوات اللازمة للتعامل مع التقّانة.

– إلقاء نظرة متفحّصة على أنفسنا.

– محاولة تدريب العقل على ما ينبغي فعله.

– إنشاء بيئة ملائمة لنكون أكثر سعادة.

– الإسهام في تقديم ابتكارات يمكن أن ترسّخ النتائج.

تقدّم الكاتبة للقارئ مقترحاتٍ عما يجب القيام به للحدِّ من سيطرة التّقانة على حياتنا، وتعزيز الأجواء الإيجابية في محيطنا، وزيادة السّعادة في بيوتنا، ومقرّات عملنا، والأماكن التي نتعلّم فيها. ترشده إلى تطبيقاتٍ ومواقع إلكترونية يمكن أن تسهّل عليه تحقيق غايته.

المترجم

مدخل:

المهمّة الصّعبة المعاصرة

تعدُّ التّقانة أكبر عقبة أمام تحقيق السّعادة في تاريخ البشر، هذه هي النتيجة التي قد توصل إليها كثيرون في عالمنا. في الواقع، طرحت مجلة معهد «ماساشوستس» للتقانة، وهي إحدى مراكز الثورة التكنولوجية، سؤالاً في 2005: «هل التقدّم التكنولوجي واقع لا محالة، وإذا كان الأمر كذلك، هل سنكون أكثر سعادة إن سرّعنا العملية؟». أشار الكاتب إلى «الأميش»: طائفة مسيحية يعيشون من دون تقانة حديثة مثل السيارات والإنترنت، وشرح أن معدلات اكتئابهم منخفضة، ومستويات سعادتهم مرتفعة، في حين إن رضاهم عن حياتهم ينافس معدّل أبرز الأعضاء في قائمة فوربس 400 [1].

سافرت إلى أرجاء مختلفة من الكرة الأرضية، متحدثةً عن السّعادة والتّقانة. في الواقع، كنت قد أنهيت الكلام مع مجموعة من 150 رجل أعمال في ميونيخ -ألمانيا، في أثناء كتابة هذا النص. قبل أن أبدأ ذلك، تبادلت أطراف الحديث مع بعض هؤلاء بشأن نزعاتٍ حديثة العهد، وقد مال أحدهم نحوي وقال: «تُدمّر وسائل التواصل الاجتماعي والتّقانة

سعادتنا، صحيح؟». أحببت كلمة «صحيح» في النهاية؛ كأنها النتيجة الوحيدة الملائمة. لكنها ليست كذلك في واقع الأمر. تصبح تلك العقبات مدمّرة حين نتشبّث بأنماط فاشلة.

على الرغم من إغواء التفكير بحنين بشأن الحياة قبل الهاتف الذكي، إلا أن الحقيقة تبقى أن المراهقين لا يزالون يتجاهلون آبائهم، ويتورّطون في المتاعب نفسها كما في السابق. لا يزال الأطفال يشاهدون التلفاز وقتاً طويلاً، ولا يأكلون خضاراً كافية. لا يزال قادة الأعمال التجارية يشعرون بأنهم بحاجة إلى أكثر من أربع وعشرين ساعة في اليوم. لا يزال الآباء يكافحون لتحقيق التوازن بين العمل والحياة. لقد عانينا من تلك المشكلات وقتاً طويلاً، ولكن الطرق التي نعالج بها هذه التحدّيات باتت مختلفة اليوم. لدينا الكثير من الوسائل - عدد كبير منها رقميّ الآن - ويبدو مستحيلاً - تقريباً - تحديد الوسيلة التي يمكن استخدامها بفاعلية؛ فهي تراوح بين باهظة الثمن إلى المنزلية، والأنيقة إلى الرتيبة، والخفيفة إلى الثقيلة. لكن يبدو واضحاً أن تلك الخصائص لا تحدّد طريقة الاستفادة منها.

أنا باحثة في مجال السّعادة، أبكي حين أضحك كثيراً؛ وأمٌ انطوائية لثلاث بنات، أعيش في وسط فوضى عارمة بين بيت ألعاب مطّاطي، وأعياد ميلاد مختلفة، مع أطفال يحبّون الحلويات كثيراً. إنني فنانة انطباعية، تحب البيانات والجداول. أنا امرأة عفوية، يمكن تصنيفي ضمن الفئة (أ) أيضاً (تمزح أسرتي بشأن عادتي سابقاً بادّخار 3 ٪ من علاوتي الأسبوعية البالغة 1 دولار، التي خصصتها لإنقاذ الحيتان). أحبُّ التّقانة، والطبيعة، وأعدُّ نفسي شخصية رومانسية وعملية. عشت

بعـض الأوقـات السـعيدة جـدًّا مـع بناتـي الجميـلات الثـلاث، التـي يمكننـي اسـترجاعها مـراراً وتكـراراً؛ لأننـي أتمتـع بسـرعة بديهـة رائعـة تجعلنـي أسـجّلها باسـتخدام هاتفـي. لقـد أضعـت أيضـاً لحظـات مهمـة مـع أسـرتي؛ لأننـي كنـت مشـغولة مـع هاتفـي. توجـد فـي كل واحـدٍ منـا تباينـات جميلـة تمنـح ثـراءً لطريقـة إدراكنـا للتحدّيـات، ومعالجتنـا لهـا.

نعرف أن التّقانة موجودة لتبقى،
ويجب أن نتعلّم كيف نعيش مع تعقيداتها، لا أن نهرب منها.

نعـرف أن التّقانـة موجـودة لتبقـى، ويجـب أن نتعلّـم كيـف نعيـش مـع تعقيداتهـا، لا أن نهـرب منهـا. نحتـاج إلـى اسـتراتيجية لاسـتخدام التّقانـة بطريقـة تعـزّز إمكاناتنـا، بـدلاً مـن أن تعوقهـا. يتكلـم هـذا الكتـاب عـن إجـراء حسـاب تفاضـل وتكامـل متـوازن يجـدي نفعـاً فـي العالـم المعاصـر، مـن أجـل التوصـل إلـى قـرار بشـأن دمـج النزعـات السـائدة مـن التّقانـة فـي حياتنـا بطريقـة تزيـد مـن نجاحنـا وسـعادتنا، بـدلاً مـن أن تكـون حجـر عثـرة فـي طريقنـا.

الحيـاة صعبـةٌ جـدًّا فـي العالـم المعاصـر، الـذي قـد يبـدو أحيانـاً مثـل سـيرك شـامل. أيّ كتـاب يقـدّم جوابـاً بسـيطاً عـن السّـعادة والتّقانـة لـن يجـدي نفعـاً فـي عالـم متكلّـف، فالنظـر إلـى المسـتقبل يبـدو ترفـاً فـي بعـض الأحيـان، ولكـن يتبيـن فجـأة أن ذلـك تـرفٌ لا يمكننـا تحمّـل تبعاتـه؛ لأننـا إذا انتظرنـا أن يأتـي العالـم إلينـا، سـنجد أنفسـنا متأخّريـن دائمـاً عـن أبنائنـا وتقانتهـم. مـن دون أن نحـدّد بنحـوٍ واع التّقانـة المثلـى لحياتنـا وأعمالنـا، سـنحكم علـى أنفسـنا بالإحبـاط، وسنسـتنفد قدرتنـا علـى الاسـتفادة مـن أيّ منافـع قـد

تقدّمها الابتكارات الجديدة لنا. ما نحتاجه فعلاً هو استراتيجية للتفكير مسبقاً بالجهة التي نرغب أن نقصدها فعلاً، وكيف نبني ذلك المستقبل بما هو موجود لدينا الآن.

من دون أن نحدّد بنحوٍ واعٍ التّقانة المثلى لحياتنا وأعمالنا،
سنحكم على أنفسنا بالإحباط،
وسنستنفد قدرتنا على الاستفادة من أيّ منافع
قد تقدّمها الابتكارات الجديدة لنا.

استراتيجية الجهد المُثار

بدأت جهود تأليف هذا الكتاب قبل نحو ثلاثين عاماً، على الرغم من أنني لم أكن أعرف ذلك آنذاك. قضى والدي، الذي كان عالم أعصاب في جامعة بايلور، أعواماً في دراسة الإدراك والجهد المُثار (تقويم وظيفة عضو عن طريق رصد التّغيير في النشاط الكهربائي باستخدام محفّزات مختلفة). على الرغم من حقيقة قيامه أكثر من مرة بوصل أقطاب كهربائية إلى رأسي ورأس شقيقي لدراسة أمواج الدماغ (لا أتذكر أنني وقّعت استمارة الموافقة يا أبي!)، إلا أن والدي شعر بصدمة كبيرة (تورية) حين قرّرتُ مع شون توحيد جهودنا لإنشاء جود-ثنك (GoodThink)؛ لإثراء حياة الآخرين بعلم النفس الإيجابيّ. عندما أسّسنا الشركة في 2007، تركّز عملها على مساعدة أفراد بأن يشعروا بالسّعادة في أوقات عصيبة، بالاستفادة من مبادئ واستراتيجيات مدّعمة بأبحاث موثّقة، من أجل الحفاظ على تفاؤلهم. سافرنا إلى أكثر من خمسين بلداً، وشاركنا هذه الأبحاث مع كل من أراد سماع رسالتنا؛ فتكلمنا إلى مزارعين في زيمبابوي، وتلاميذ في سويتو، وأمريكا الجنوبية، ومصرفيين في وول ستريت،

وحتى قادة في البيت الأبيض. على كل حال، بدأت الأسئلة التي نسمعها في أثناء مناقشاتنا تتغيّر تدريجياً. بدلاً من التشكيك بمتانة الاقتصاد العالمي، بدأنا نسمع مخاوف بشأن الطرق التي تصوغ بها التّقانة حياتنا، وحياة الأجيال المستقبلية:

«هل بمقدور السّعادة مجاراة الابتكار؟».

«هل سنكون أكثر سعادة من دون التّقانة؟».

«كيف يمكن أن نشعر بالسّعادة في ظل كل عوامل الإلهاء هذه؟».

«هل نستطيع تعليم أولادنا وضع حدود ملائمة للتقانة؟».

انبثق هذا الكتاب من تلك الأحاديث الواقعية مع أفرادٍ من كل أرجاء المعمورة، الذين ينتمون إلى مجموعات اقتصادية مختلفة، وفئات عمرية شتّى. لا أظن أنني أبالغ حين أقول إن الأجوبة عن تلك الأسئلة سترسم معالم عصرنا. إنها الأسئلة التي ستعزّز التفاعلات الأسرية المعاصرة، وستطوّر الكفاءة في أماكن العمل، وستضع الأساس لتعاملاتنا وتواصلنا مع أصدقائنا.

يرتبط مستقبل السّعادة بنا. عندما نفكر على نحوٍ واع بشأن أين؟ ومتى؟ ولماذا؟ وكيف نستخدم التّقانة؟ يمكن أن نبدأ تكوين أشكال التبادلات الاجتماعية، وقوى السوق التي تهيمن على ثقافتنا، من أجل إنشاء مستقبل نرغب برؤيته حقاً.

رؤية عن الحياة المتوازنة

في الأعوام الخمسة عشر الماضية وحدها، تضاعف عدد براءات الاختراع الممنوحة من قبل مكتب الولايات المتحدة

لبـراءات الاختـراع والعلامـات التجاريـة، إلـى أكثـر مـن 326.000 فـي كل عـام[2]. تمـلأ التّقانـة كل حيـزٍ مـن حياتنـا بسـرعة كبيـرة، ولـم يعـد بمقدورنـا اسـتيعاب وتقويـم مـا قـد تعنيـه هـذه التّقانـة الجديـدة بالنسـبة إلينـا. نكافـح لتحديـد التحديثـات الأفضـل لنـا، خاصـة مـع إصـدار تقاريـر كل يـوم تغيّـر الطريقـة التـي يُفتـرض أن نتعامـل بهـا مـع التّقانـة. علـى سـبيل المثـال، يُقـال لنـا الآن:

✔ ضـع أجهزتـك عنـد مسـتوى العيـن، حتـى تبقـى عنقـك سـوّية وغيـر مائلـة.
✔ اسـترح عشـرين ثانيـة كل عشـرين دقيقـة، وانظـر إلـى شـيء يبعـد عشـرين قدمـاً علـى الأقـل (قاعـدة 20/20/20).
✔ قف وتحرك في المكان كل 1.5 ساعة [3].
✔ فـي أثنـاء تلـك الاسـتراحات القصيـرة، لا تفقـد تركيـزك؛ لأن اسـتعادته ستسـتغرق إحـدى عشـرة دقيقـة، وسـيتضاعف علـى الأرجـح معـدل ارتكابـك للأخطـاء فـي تنفيـذ واجباتـك.

عندمـا كنـت أكتـب هـذه الفقـرة، تخيّلـت أننـي سـمعت صـوت تشـارلي بـراون فـي ذهنـي ... واه، واه، واه. فـي سـياق تأليـف هـذا الكتـاب عـن تحقيـق التـوازن بيـن الإنتاجيّـة والرفـاه فـي العصـر الرّقمـيّ، كنـت قـد قضيـت سـاعات فـي القـراءة عـن الطـرق التـي تبتلينـا بهـا التّقانـة بالأمـراض - تصيبنـا بتشـوّه العمـود الفقـري، والصـداع، والأرق، وتشـوّش الرؤيـة، ومتلازمـة النفـق الرسـغي - ولكـن برغـم هـذا، لـم أنـو إطلاقـاً التخلّـي عـن التّقانـة فـي حياتـي.

فـي المـدة التـي أمضيتهـا فـي تأليـف هـذا الكتـاب، عملـت أكثـر مـن 500 سـاعة علـى الحاسـوب، وقضيـت أكثـر مـن 80

ساعة على تطبيقات بحث في هاتفي، وقمت بتنصيب عشرات التطبيقات الجديدة واختبارها، وزرت مختص العلاج الفيزيائي ست مرات بعد شعوري بألمٍ في ظهري وعنقي. لم تغب هذه المفارقة عن ذهني بطبيعةً الحال، فقد كانت لدي هذه البيانات والمعلومات سابقاً... ولكن تابعت خداع نفسي بأنني سأكون الاستثناء الوحيد للقاعدة. قد يكون جسمي مترهلاً الآن، إنما سأخرج لأقوم ببعض النشاط لاحقاً، وسيكون كل شيء بخير، صحيح؟ صحيح؟!

الحقيقة هي أنني قد طوّرت حاسة سمع انتقائية (لقد انتاب زوجي شكٌّ بشأن هذا طوال أعوام). أعرف أن التّقانة يمكن أن تكون مفيدة وضارّة في الوقت نفسه، ولكن سئمت سماع القصة من طرف واحد فقط، مما يجعلني أتجاهلها. ما أريده هو رؤية شاملة، ورصينة لما قد تبدو عليه حياةٌ متوازنةٌ في المستقبل، من ثم سأودُّ أن أعرف كيف يمكنني محاكاتها.

لهذا السبب، أيها الأصدقاء، خصّصت الأعوام القليلة الماضية من حياتي لإجراء أبحاث عن تحقيق التوازن بين الإنتاجيّة والرفاه في العصر الرّقميّ. لقد اختبرت لهذا الغرض أدوات يمكن ارتداؤها، ومذكرات إلكترونية، ومؤقّتات تأمّل، وأجهزة تصحيح قوام الجسم، أكثر مما يمكنني عدّه. قضيت لهذا السبب أيضاً ساعات لا تُحصى في التّعاون مع شركات بشأن «الجبهة الرّقمية»، مثل غوغل، ومختبرات بلاستيستي (Plasticity)، ومركز صحة الدماغ، وهابيفاي (Happyify)، التي تستخدم التّقانة لتحسين الرفاه. لقد تزوّدت، في أثناء تلك التجارب، بمعرفة قيّمة، وسمعت قصصاً تحفّز الأفكار، لا أطيق صبراً لمشاطرتها معكم.

في الجزء الأول من هذا الكتاب، سأطرح ثلاث أسئلة بالغة الأهمية، أسمعها معظم الوقت عن مستقبل السّعادة. سأقدّم في الجزء الثاني خمس استراتيجيات لزيادة إنتاجيتك ورفاهك إلى أقصى حد، التي قد حصلت عليها من خبراء ومبدعين من كل أرجاء العالم. هدفي من هذا الكتاب هو إلهام طريقة تفكير جديدة؛ طريقة تجعلنا نمعن التفكير في التّقانة والسّعادة، وتمنحنا رؤيةً لتحقيق توازنٍ فاعلٍ بين الاثنتين في المستقبل.

ليس هذا الكتاب للمختصين فقط

جديرٌ بالذكر أن هذا الكتاب ليس للمختصّين فحسب، وإنّما لكل شخص يعاني من العدد المتزايد للأجهزة الإلكترونية، التي تتطلّب شحناً كهربائياً وتجثم على الطاولة بجانبه. إنه موجّه للمديرين، والموظفين الذين يكافحون لزيادة إنتاجيتهم، ولكن يجدون أعينهم تدمع وظهورهم تؤلمهم بعد قضاء ساعات من التحديق إلى شاشاتهم. إنه للأمهات اللواتي يمتلكن مركبات، ويحببن الطريقة التي تهدّئ بها تلك الأجهزة أطفالهن، في أثناء وجودهن في السيارة، أو مكان عام، ولكن يضطررن بعد ذلك إلى التعامل مع «نوبة غضب تكنولوجية» عند إغلاق الجهاز. إنه للمهنيين الشباب المهووسين بأدواتهم الرّقمية، ويحتاجون إلى الابتعاد عنها بنحو استراتيجيّ.

إذا أردت قراءة هذا الكتاب كما تخيّلته في ذهني؛ أشجّعك على متابعة التصفّح من البداية إلى النهاية. على كل حال، إذا كنت مهتماً بجانب معين، يمكن أن تنظر إلى فهرس المحتويات، وتختار الاستراتيجية التي تلائمك. هل تعاني مشكلة مع انخفاض

نشـاطك البدنـي؟ هـل تشـعر بالإحبـاط بسـبب هيمنـة التّقانـة علـى مسـاحات فـي عملـك أو منزلـك؟ هـل تبحـث عـن التسـلية، وتقانـة جديـدة لإنجـاز هـدف الرشـاقة، وتحّسـين طريقـة جلوسـك أو وقوفـك، أو إدارة وقتـك بنحـو أفضـل مـن قبـل؟ بغـض النظـر عـن اهتماماتـك الشّـخصية، يهـدف هـذا الكتـاب إلـى مسـاعدتك علـى زيـادة وعيـك بشـأن التّقانـة فـي حياتـك، وجعلـك تتمتّـع بـإرادة أقـوى بشـأن طريقـة دمـج (أو إلغـاء) التّقانـة فـي الحيـاة، مـن أجـل زيـادة الإنتاجيّـة والرفـاه إلـى أقصـى حـد.

فـي هـذا الكتـاب، سـترى أقسـاماً موسـومة «اقتراحـات قـد تجعلك أكثر سعادة»، مع معلومات عمليـة عن طريقة تطبيـق هذه الأفكار على أرض الواقـع.

الفصل الأول

الأسئلة الثلاثة المهمة
في العصر الرّقميّ

إلى أين نتجه؟

إغواء الأضواء

طوال آلاف الأعوام، كانت صغار السلاحف البحرية ضخمةُ الرأس قد اعتمدت على ضوء القمر والنجوم المنعكس على سطح الماء لتجد طريقها إلى المحيط بعد أن تفقس مباشرة[1]. تمّت هذه العملية الرائعة بنجاح منقطع النظير إلى أن بدأت تطوّرات الواجهة البحرية على طول ساحل فلوريدا بتغيير بيئة وأضواء الموطن الطبيعي. بات أكثر من نصف السلاحف الصغيرة، التي تجذبها أضواء المصابيح، يزحف نحو المدينة في أول بضع دقائق من حياتها مباشرة نحو الطريق العام، وغيرها من الحيوانات المفترسةالطبيعية، لتكوّن قافلة من الحيوانات المعرّضة للموت كل ليلة. في محاولة لحل هذه المشكلة، سنَّ مجلس مدينة فورت لاودردال واحداً من أكثر قوانين الضوء تشدّداً في فلوريدا. نصَّ القرار على إطفاء كل الإضاءة الاصطناعية بحلول 9 مساء، وفرض تعتيم على 45.000 قدم من أملاك الواجهة البحرية[2]. على كل حال، جابه المجتمع المحلي تلك الإجراءات بالرفض؛ لأسباب تتعلّق بالسلامة والسياحة. سأل كاتب مقالٍ في صن ستنيل: «ما الذي يجب أن يحظى بالأولوية؟ إغراق أحد أحياء المدينة في الظلام، أو ترك مصابيح

الشارع تؤذي نوعاً مهدداً بالخطر؟». بقي التوتر سيد الموقف حتى 2011، حين جرى طرح مصابيح صديقة للسلاحف في الأسواق. كان ذلك حلاً منخفض التكلفة، فقد صُنعت تلك المصابيح الصديقة للسلاحف لتشع ضوءاً بلون الكهرمان (الأصفر)، وتميزت بموجة فريدة غير مرئية لتلك المخلوقات. منذ ذلك الوقت، انخفض معدل فقدان الاتجاه عند فقس البيض في فورت لاودردال من 50٪ إلى صفر[3].

الارتباك نتيجة عدم التركيز

نحن مثل السلاحف البحرية، ننجذب إلى الأضواء الساطعة في هاتفنا، وجهازنا اللوحي، وحاسبنا المحمول، وتلفازنا، في حين تصاب عقولنا، وأجسادنا بالارتباك حين نفقد التركيز والإحساس بالاتجاه. نجد أنفسنا كل يوم مذبذبين بين قيمة التّقانة، وكلفتها على صحتنا، إذ لا يمكن إنكار أننا في غمرة ثورة رقميّة مدهشة، تُشكّل بنحوٍ سريعٍ معالم الحياة اليومية، بوجود أجهزة تكنولوجية جديدة توفّر الوقت، وتزيد الإنتاجيّة، والكفاءة، وسهولة التواصل. يجب أن تعزّز تلك الأدوات مستويات سعادتنا، ولكن يبدو أن وراء الأكمة ما وراءها. في الواقع، يتزامن توقيت الثورة الرّقمية مع مستويات قياسية جديدة من الكآبة، والاستياء في الحياة.

منذ ظهور الحاسوب الشخصي في السبعينيات، كانت معدلات الاكتئاب في أمريكا قد ازدادت عشرة أضعاف[4]. وفي العقود الثلاث الأخيرة، تضاعفت معدلات البدانة لدى السكان والمراهقين خاصة أربع مرات (مراكز مكافحة الأمراض، 2012).

يعمـل زوجـي اختصاصيـاً فـي طـب المراهقيـن، ويـرى باسـتمرار هـذه النزعـة عـن كثـب. يدخـل شـباب ومراهقـون حامليـن أجهزتهـم إلــى عيادتــه، مــن دون أن يدركــوا العلاقــة العكســية بيــن انخفــاض نشـاطهم البدنـي وزيـادة الوقـت الـذي يقضونـه أمـام شاشـاتهم. علـى الرغـم مـن أن التّقانـة تقـدّم منافـع كثيـرة فـي حياتنـا، إلا أن تأثيرهـا الضـار علـى الصحّـة والسّـعادة غيـر معـروف تمامـاً بعـد. لقـد قضينـا 99.9 ٪ مــن الوجــود البشــريّ مــن دون تقانــة عاليــة، ولدينــا الآن – بعـد انتشـارها الواسـع – الكثيـر لنفعلـه مـن وجهـة نظـر فيزيولوجيـة/ عاطفيـة. نشـهد حاليـاً وفـرة فـي الأبحـاث الجديـدة عـن القلـق المرتبـط بالتّقانـة، والتفـكّك الاجتماعـي، التـي تبـرّر لنـا التراجـع خطـوةً إلـى الخلـف، والتفكيـر بجدّيـة بشـأن مـا نحـن مقبلـون عليـه فـي المسـتقبل. يقضـي الجيـل الأصغـر سـناً سـت سـاعات تقريبـاً كل يـوم علـى هواتفهـم، ممـا يغيّـر فعـلاً ربـع تجـارب حياتهـم، مقارنـة بمـا قـد عرفنـاه فـي الماضـي.

تصبـح الأجهـزة أصغـر حجمـاً وأكثـر تطـوراً، فنأخذهـا معنـا إلـى غـرف النـوم، ممـا يعكّـر صفو وظيفـة بشـرية أساسـية – النوم. تشـرح اختصاصيــة علــم النفــس السـريري «أمانــدا غامبــل» أن كثيــراً مــن النّـاس قـد باتـوا يأخـذون أجهزتهـم إلـى السـرير – هاتـفٌ علـى أنـه سـاعة منبّـه، أو جهـاز لوحـي علـى أنـه كتـاب، أو حاسـوب محمـول علــى أنــه تلفــاز – ممــا يحــرم الدمــاغ مــن الاســترخاء الضــروري للنـوم[5]. مثـل السـلاحف البحريـة، تتشـوّش عقولنـا بأضـواء الشاشـة الاصطناعيــة، التــي تحفّــز الدمــاغ علــى إبقــاء الجســم مســتيقظاً، ظنـاً منهـا أن الضـوء يعنـي أن الوقـت نهـار، ممـا يُحـدث فجـوة فـي توازنـنـا اليومـي الطبيعـي. نتيجـة ذلـك، تنتـج أدمغتنـا كميـات أقـل مـن هرمـون الميلاتونيـن، الـذي يسـاعد فـي تنظيـم النـوم، ممـا يزيـد

الطيـن بلـة. تمثـل هـذه المشـكلة خطـراً بنحـو خـاص علـى الأطفـال والمراهقيـن، الذيـن لا يزالـون فـي مرحلـة النمـو؛ لأن هـذا الارتبـاط المكتسـب يجعلهـم أكثـر عُرضـة للأمـراض العقليّـة والنفسـية مثـل القلـق، والاكتئـاب، والإدمـان علـى الممنوعـات والمُسـكرات، إضافـة إلـى مشـكلات جسـدية مثـل ضعـف التحكّـم بغلوكـوز الـدم، وداء السـكري، والأرق.

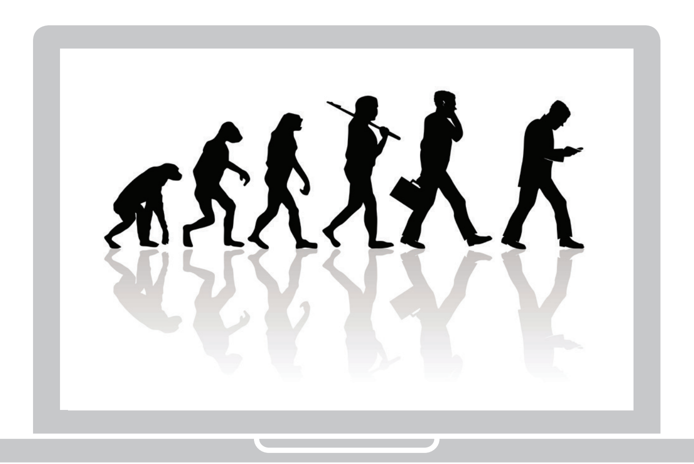
يقضي 95٪ من الأمريكيين ساعتين أو أكثر كل يوم في استخدام جهاز رقميّ شخصي، وقد بدأت مجموعة جديدة من المضاعفات الطبية بالظهور للعيان حالياً.

يقضـي 95٪ مـن الأمريكييـن سـاعتين أو أكثـر فـي اسـتخدام جهـاز رقمـيّ شـخصي، وقـد بـدأت مجموعـة جديـدة مـن المضاعفـات الطبيـة بالظهـور للعيـان حاليـاً. يعـدُّ «إبهـام الكتابـة» إصابـةً جديـدةً ناتجـة عـن الإجهـاد المتكـرّر، وهـي تُعـزى، مثـل متلازمـة النفـق الرسـغي، إلـى الإفـراط فـي الكتابة، وممارسـة ألعـاب الفيديـو. أضف إلـى ذلـك، يُصـاب 70٪ مـن جيـل الألفيـة بأعـراض إجهـاد العيـن الرّقمـيّ (هـذا أكثـر مـن جيـل الخمسـينيات، الذيـن كانـت نسـبتهم 57 ٪، وجيـل السـتينيات بنسـبة بلغـت 63٪). يتحـدث الأطبـاء أيضـاً عـن زيـادة حـالات آلام العمـود الفقـري، والتوتّـر العضلـي، بسـبب ما اتُّفـق علـى تسـميته «عنـق الكتابـة»، التـي تشـير إلـى متلازمـة الإفـراط فـي اسـتخدام هـذه الأجهـزة. تحـدث الإصابـة نتيجـة الإجهـاد المتكـرّر، وميـل الـرأس إلـى الأمـام ونحـو الأسـفل حيـن ينظـر الشـخص إلـى أجهـزة إلكترونيـة محمولـة أوقاتـاً طويلـة[6]. أظهـرت دراسـة أجراهـا إيريـك بيبـر مـن جامعـة ولايـة سـان فرانسيسـكو أن 84٪ مـن الذيـن خضعـوا للاختبـار تحدّثـوا عـن بعـض الألـم

فـي اليـد والعنـق فـي أثنـاء الكتابـة[7]. أضـف إلـى ذلـك، ظهـرت علـى هـؤلاء الأفـراد علامـات توتّـر أخـرى، مثـل حبـس الأنفـاس، وزيـادة معـدلات خفقـان القلـب. يشـرح د. كينيـث هانسـراج؛ رئيـس قسـم جراحـة العمـود الفقـري فـي مركـز نيويـورك لجراحـة العمـود الفقـري وإعـادة التأهيـل، أنـه عندمـا يكـون العمـود الفقـري بوضعيـة طبيعيـة، يبلـغ وزن الـرأس نحـو عشـرة أرطـال إلـى اثنـي عشـر (1 رطـل = 0.4536 كـغ). علـى كل حـال، عندمـا يميـل الـرأس إلـى الأمـام خمـس عشـرة درجـة فقـط، يصـل الـوزن الـذي يحملـه العنـق إلـى 27 رطـلاً. إذا مـال الـرأس خمسـاً وأربعيـن درجـة، يبلـغ الـوزن تسـعة وأربعيـن رطـلاً؛ وبزاويـة سـتين درجـة، سـتين رطـلاً. يوضّـح د.هانسـراج: «تلـك السـتون رطـلاً مـن ضغـط الـوزن علـى العضلات والأعصـاب التـي يُفتـرض أن تتحمّـل مـن عشـرة إلـى اثنـي عشـر رطـلاً مـن الضغـط. قـد يـؤدّي مثـل ذلـك العـبء إلـى ضـرر كبيـر بمـرور الوقـت»[8]. تحمـل أقـراص العنـق هـذا الثقـل الإضافـي، ممـا يسـبّب تنكّسـها الباكـر قبـل عشـرين أو ثلاثيـن عامـاً مـن المعتـاد. قال د. جيمـس كارتـر؛ الرئيـس السـابق لمؤسسـة أبحـاث العمـود الفقـري الأسـترالية - موافقـاً علـى ذلـك - إن «عنـق الكتابـة» قـد يـؤدّي إلـى تحـدّب فـي العمـود الفقـري بمقـدار أربعـة سـنتيمترات نتيجـة ميـل الـرأس المتكـرّر، وأن هـذه إحصائيـة متواضعـة، نظـراً إلـى أنـه قـد شـاهد زيـادةً قدرهـا 50٪ فـي عـدد المرضـى المراهقيـن مـن تلاميـذ المـدارس.

يبـدو أن نتائـج تغيّـرِ أشـكال أجسـادنا، تأثّـراً بـأدوات خارجيـة، بعيـدةُ المـدى غيـر مبشـرة. وجـدت أسـتاذة هارفـارد إيمـي كـودي أن ميـل الجسـم نحـو الهاتـف قـد يوهـن ثقتـك بنفسـك فـي مـكان العمـل - يـؤذي التحـدّب ظهـرك، وتعـوق الوضعيـة الخطـأ فـي

الجلـوس أو الوقـوف قدرتـك علـى الـكلام بوضـوح وحـزم[9]. بهـذا المعـدّل، تخيّـل مـا سـيبدو عليـه الرسـم الآتـي علـى لوحـة «تطـوّر الإنسـان» الشـهيرة بعـد خمسـين عامـاً - لـن نكـون نوعـاً يمشـي منتصبـاً باعتـدال، وإنمـا أشـكالا بشـرية محدّبـة الظهـر، تميـل إلـى الأمـام، وتمسـك هاتفـاً خلويـاً، وترسـم علـى وجههـا ابتسـامة متكلّفـة. هـل هـذا مـا نريـد أن نصيـر عليـه؟



تطور الإنسان المعاصر كما يراه كيفين رينز [10] / ShutterStock.com

اختيار مغامرتنا

تتقاطـع التّقانـة مـع حياتنـا باسـتمرار، ولا تشـكّل عامـلاً مهمـاً فـي الحفـاظ علـى صحتنـا فقـط، وإنمـا أسـباب معيشـتنا أيضـاً. علـى الرغـم مـن النوايـا الصادقـة، إلا أن الثـورة التكنولوجيـة قد تركتنـا أكثر عزلـة وأقـل اسـتقراراً بطـرق عديـدة. لـم يكـن خبـراء البرمجيـات وتقانـة المعلومـات أكثـر انشـغالاً مـن قبـل فـي سـعيهم إلـى إيجـاد طـرق أفضـل لمعالجـة الكميـات الضخمـة مـن البيانـات. يجـد أفـراد جيـل الألفيـة، وهـم مجموعـة ينبغـي أن يشـعروا بالارتيـاح مـع

هـذه التّقانـة، أنفسـهم غالبـاً بمواجهـة عـبء رقمـيّ كبيـر، فـي حيـن يشـعر الآبـاء بالتوتّـر بشـأن هويتهـم الإلكترونيـة (عبـر الإنترنـت)، وخصوصيتهـم. لقـد جمعنـا بيانـات كثيـرة، مـن دون أن نعـرف كيفيّـة اسـتخدامها، أو حتـى إلـى أيـن يمكـن أن تصـل فـي نهايـة المطـاف. لا ترتبـط البيانـات بحياتنـا اليوميـة علـى نحـو مباشـر؛ وعندمـا تبـرز للعيـان، نجـد أنهـا مفاجـأة سـيئة فـي أغلـب الأحيـان، علـى شـكل انتحـال شـخصية، أو مشـكلة قانونيـة.

لا أعـرف ماهيـة شـعورك، ولكـن ينتابنـي أحيانـاً إحسـاسٌ بالحزن بشـأن اعتمادنـا الكلـي علـى التّقانـة. لا شـيء يعـزّز ذلـك الشـعور أكثـر مـن الجلـوس فـي مطعـم والنظـر حولـك إلـى «الأسـر»، التـي يتنـاول أفرادهـا عشـاءهم معـاً. أسـتخدمُ «معـاً» علـى نحـو فضفاض؛ لأن مـا يحـدث فعـلاً هـو أن ترى أربعة أو خمسـة أشـخاص يجلسـون إلـى الطاولـة نفسـها، وكل منهـم يـأكل عشـاءه بمفـرده، ويركّـز علـى جهـاز إلكترونـي يحمله بيـده. كنـت قد سـمعت قصـة حديثـة العهد، مـن مضيفـة فـي هيئـة الإذاعـة الوطنيـة، عـن قيـام طفلهـا برسـم صـورة أسـرية، يبـدو فيهـا حامـلاً (آي-فـون) فـي يـده. ضحكـت امـرأة أخـرى، قابلتهـا فـي مؤتمـر حضرتـه، مـن أن ابنهـا لـم يرسـم حتـى وجههـا فـي لوحـة الأسـرة – رسـمها علـى أنهـا حاسـوب محمـول! كانـت تلـك لحظـة الاسـتيقاظ بالنسـبة إليهـا. عندمـا أقـوم بجولاتـي فـي أرجـاء البـلاد، أرى موظفيـن فـي الصـف الخلفـي مـن قاعـة المؤتمـر، مشـغولين بالشاشـات اللامعـة لحواسـبهم الحمولـة، أو هواتفهـم الشـخصية (ربمـا يدوّنـون ملحوظـات مـن كلامـي عـن السّـعادة؟ إننـي متفائلـة). مـع تطـوّر التّقانـة وقبولنـا هـذه التغييـرات مـن دون تـردّد، أشـعر بالقلـق مـن تنحيـة سـعادتنا جانبـاً، وتراجعهـا علـى قائمـة أولوياتنـا.

لقد اقتحمت التّقانة حياتنا في الأعوام الماضية، مثل حصان برّي لم يترك لنا إلا خيارين: القفز على صهوته، والتشبّث به بقوة، أو تركه يتجاوزنا مسرعاً (حتى ندرك أن هناك حبلاً مربوطاً بكواحلنا، وأنه يجرّنا خلفه بأي حال). بالنسبة إلى الذين امتطوا الحصان، يبدو أنهم قد بدؤوا يدركون أن لا فكرة لديهم عن المكان الذي يقصده ... لقد أرهقهم ركوبه من دون سرج. نحن عند تقاطع طرق - وبأمسّ الحاجة إلى سرج ولجام. كيف تستطيع السّعادة مجاراة التطوّر التكنولوجي في حياتنا؟ حتى إذا كنا نحب التّقانة الحديثة، التي تثير البهجة فينا، نعرف أن الوقت قد حان لتولّي زمام الأمور، من أجل أن نتمكّن من السيطرة على السرعة والقوة الموجودة تحت تصرفنا. بالنسبة إلى أولئك الذين يكافحون للجري مع الحصان، ربما يتمنّون الآن أن «يكونوا على السرج، مع سوطٍ ورِكَاب»، أو أيّ شيء يمنحهم بعض السيطرة الشكلية؛ لأن «مُهر التّقانة» لا يُظهر أيّ علامة على تخفيف سرعته. حان الوقت لنختار مغامرتنا بأنفسنا: هل سنشارك في هذه الرحلة الصعبة على أننا مستهلكون مغلوبون على أمرنا؟ أو سنتولّى مسؤولية الإشراف على مستقبلنا، بأن نشارك في الإبداع بطريقة تتقاطع بها تلك الابتكارات الجديدة مع عملنا، وأسرنا، ومجتمعاتنا؟

حتى إذا كنا نحب التّقانة الحديثة، التي تثير البهجة فينا،
نعرف أن الوقت قد حان لتولّي زمام الأمور،
لنتمكّن من السيطرة على السرعة والقوة الموجودة تحت تصرفنا.

هل سنكون أفضل حالاً من دون التّقانة؟

قبل صندوق باندورا

هـل تتذكّـر «الأيـام الخوالـي»، حيـن كنـا نُجـري مكالمـات عبـر هواتـف مثبّتـة بالجـدران؟ سـألتُ أخيـراً ابنتـي البالغـة مـن العمـر ثمانـي سـنوات عـن طَنِيـن الطلـب الهاتفـي، فحدّقـت بـي مـن دون أن تفهـم شـيئاً. يمتلـك الـكل تقريبـاً (وأمهاتهـم، وربمـا جدّاتهـم) هاتفـاً ذكيـاً الآن، ويتوقعـون إمكانيـة الاتصـال بـك فـي أيّ وقـت. إذا لـم تجـب علـى المكالمـة، يمكنهـم اسـتخدام وسـيلة تواصـل أخـرى: بريـد صوتـي، رسـالة نصّيـة، بريـد إلكترونـي، الاتصـال بأشـخاص قـد يكونـون بقربـك. وإذا فشـل كل شـيء آخـر، وكانـت لديهـم القـدرة علـى ذلـك لأنـك اشـتركت فـي حسـاب معهـم (تنحنـح بترفّـع)، قـد يتواصلـون معـك عبـر بينـج (أمـر تشـغيل لفحـص الاتصـال)؛ كأنـك منـارة إرشـاد ضائعـة (أحـبُّ فعـلاً اهتمـام زوجـي بصحتـي، وحاجتـه إلـى جـواب فـوري عـن ذلـك السـؤال المهـم جـدًّا: «هـل سـنأكل بقايـا الطعـام أو سـنخرج لتنـاول العشـاء؟») - الـذي سـينبّه كل مـن حولـي إلـى أننـي (أ) أحـاول تفـادي شـخص مـا، أو (ب) أننـي قـد تركـت هاتفـي علـى وضعيـة الاهتـزاز، ووضعتـه فـي مـكان غيـر ملائـم.

لست شخصية تصدّق بالأوهام،
ولكن في كل مرة أغادر فيها المنزل،
ينبثق صوت خافت في رأسي،
ويقول: «لا تنسَيْ هاتفك! إذا تركته سيحدث شيء ما!».

طبعاً، في المرة الوحيدة التي تركت فيها هاتفي في المنزل، صَدَمتْ مركبةٌ سيارتي، ولاذ السائق بالفرار، ولم تكن لدي وسيلة للإبلاغ عن الحادثة. عندما وصلت إلى البيت واتصلت بالشرطة، تلقّيت توبيخاً لعدم البقاء في مكان الحادثة، وتقديم تقرير عنها لرجال الأمن فوراً. شعرت بالخوف، خاصة أنني أعرف أن قانون مورفي ساري المفعول (إذا كان هناك أيّ احتمال لحدوث خطأ فإنه سيحدث حتماً). لست شخصية تصدّق بالأوهام، ولكن في كل مرة أغادر فيها المنزل، ينبثق صوت خافت في رأسي يقول: «لا تنسَيْ هاتفك! إذا تركته سيحدث شيء ما!». ستصف الباحثة، والخطيبة، والكاتبة برينيه براون هذا بأنه طريقة دماغنا في «التدرّب على المأساة»، أو تهيئة أنفسنا ضد نتائج سلبية محتملة بتسمية أسوأ نتيجة ممكنة. نظن أحياناً أنه إذا كان بمقدورنا قول النتيجة أولاً، سنتفادى سوء الطالع. لكن الأبحاث تُظهر أن هذا السلوك يشير إلى سوء التكيّف في الواقع، ويعزّز نوعاً من الاتكالية المكتسبة، التي تزيد من احتمال التوصل إلى تلك النتيجة. ونتساءل لماذا نقلق بشأن التّقانة في حياتنا؟ ... في هذه الدوّامة المعقّدة التي نعيش فيها، يكون ضرورياً أن نستفيد بنحوٍ واعٍ من التّقانة حتى لا نصاب بالاتكالية، ونخشى من أن نستنشق نَفَساً من دون ذبذبة إلكترونية بجانبنا.

في هذه الدوّامة المعقّدة التي نعيش فيها،
يكون ضرورياً أن نستفيد بنحوٍ واعٍ من التّقانة حتى لا نصاب بالاتكالية،
ونخشى من أن نستنشق نَفَساً من دون ذبذبة إلكترونية بجانبنا.

سعادة آلية

لقد قطعت التّقانة شوطاً طويلاً في جعل حياتنا مريحة؛ فهي تتمتّع بإمكانية تغيير كل السمات التي تميّزنا بوصفنا بشراً. يتضمّن ذلك كيفيّة تحقيق السّعادة، وطول المدة التي نعيشها، وحتى طريقة تواصلنا.

سأذكر هنا مصطلح «بعد الإنسانية» (حركة فكرية لتطوير الإنسانية بوساطة التّقانة)، وهي عبارة تصف الخطوط العريضة لبعض أفضل أفلام الثقافة الشعبية - تيرمنيتر، ماتريكس، إكس ماكينا، أفاتار. تعدُّ بعد الإنسانية حركة تهدف إلى استكشاف الطرق التي قد تساعدنا بها الابتكارات التكنولوجية على تجاوز حدود قدراتنا الطبيعية، وأن نصبح أشخاصاً خارقين بكل ما في الكلمة من معنى. نكاد نرى تلك الأفلام المستقبلية تتحوّل إلى حقيقة، وهذا بحد ذاته تطوّر شيّق ومخيف في آنٍ معاً.

هل حلمت يوماً بأن تكون «توم كروز» في «ماينورتي ريبورت» وأن تطفو عبر المعلومات في الجو؟ استعد لمشروع أورا (Aura)، وهي نظارات تصمّمها غوغل من أجل «تفريغ» ذكريات يمكن استحضارها لاحقاً، وتسمح للمستخدمين بالتواصل بلغات أجنبية، ومشاهدة معلومات ذات مغزى عن البيئة المحيطة بهم برؤيتهم المحيطية [1]، [2].

هل فكّرت يوماً أن يصبح الشرطي الآلي، أو الرجل الحديدي، حقيقة؟ تختبر لوكهيد مارتن حالياً «الحامل العالمي»؛ وهو هيكل خارجي داعم يرتديه الجنود، ويساعدهم في حمل ما يصل إلى

200 رطل في أثناء الجري عشرة أميال في الساعة، وتحمّل تلك الأعباء وقتاً طويلاً. تسمح ألعاب فيديو، مثل «دعاء الواجب» للاعبين باختبار هذا النوع من التّقانة نظرياً. ربما ظننت أن الفيلم الموسوم بالخيال العلمي كان مجرد حلم يقظة! فكّر مجدّداً. توقّع راي كرزويل، مدير الهندسة في غوغل، أن يصبح البشر هجناء بحلول ثلاثينيات هذا القرن؛ أيّ أنه سيكون بمقدورنا استخدام التّقانة بطريقة تعزّز قدراتنا، وتجعلنا نتجاوز حدودنا الطبيعية[3]. يتوقّع أن تستطيع عقولنا التواصل على نحو مباشر مع الحوسبة السحابية عبر رقائق نانومترية (روبوتات فائقة الصغر تُصنع من جدائل الحمض النووي الريبي)، لتزيد من ذكائنا. ماذا قد يكون مخيفاً أكثر من هذا؟ من بين 147 توقّعاً- قدّمها كرزويل في تسعينيات القرن الماضي، بشأن ما قد يحدث في العام 2009، تحقّقت نسبة 86٪ منها. يكتب أن «التّقانة سيفٌ ذو حدّين. نستفيد من النار في تدفئة أجسادنا، وطهي طعامنا؛ ولكنها تحرق منازلنا أيضاً. لكل تقانة منافعها ومساوئها».

نشعر بالترقّب والتشوّق بشأن فتح صندوق باندورا، بالطريقة نفسها التي نتوقّع بها ما قد يوجد داخل علبة هدايا. ينتابنا افتنان وذهول في البداية، كما يحدث حين نمزّق ورق التغليف الجميل، ونمسك الغرض الجديد، اللامع، في الداخل. تجعلنا الإثارة نغفل عن المخاطر المحتملة، ولكن ذلك البريق يخفت أخيراً، ونرى أن محتويات صندوق باندورا تحمل معها خطراً مستتراً. يبدو أن هناك دائماً جانباً بشعاً من التّقانة المستقبلية، حين ستتولّى الآلات زمام المسؤولية، كما نرى في أفلام الثقافة الشعبية ما بعد الإنسانية. ينبغي أن يخيفنا هذا، أو يقرع جرس الإنذار، أو يجعلنا نتوقف على الأقل لنمعن التفكير في ما نحن مقبلون عليه.

نحـن نقتـرب مـن هاويـة امتـلاك القـدرة علـى هندسـة تطوّرنـا بالاسـتفادة مـن محفّـزات إدراك؛ أيّ منشّـطات ذهنيـة (أقـراص تحسّـن القـدرة المعرفيـة)، والهندسـة الوراثيـة، وطـب النانـو[4]. مـن الصعـب ألا نشـعر بالحمـاس بشـأن احتمـالات أن نصبـح أكثـر ذكاء، وقـوة، وعافيـة، مـن منـا يحـب أن يـرى العزيزيـن عليـه مرضـى، أو يعانـون، أو حتـى ينسـى مـن يكونـون؟ فجـأة، يبـدو تحـوّل المـرء إلـى إنسـان خـارق شـيئاً ممكنـاً لأول مـرة فـي تاريـخ البشـرية ... لكـن مـاذا يعنـي هـذا للمجتمـع؟[5] وهـل سـتجعلنا تطـوّرات مثـل هـذه سـعيدين فعـلاً؟

يشـرح نايـف الروضـان؛ الباحـث والأسـتاذ فـي أوكسـفورد، أن البشـر مسـتعدّون للسـعادة، مـن ناحيتـي الوراثـة والكيميـاء العصبية، ويرغبـون بـأن يشـعروا بهـا[6]. يكتـب الروضـان فـي مقالـه حتميـة مـا بعـد الإنسـانية؟ كيـف سـيؤثّر انبثـاق تقانـات اسـتراتيجية جديـدة علـى مسـتقبل البشـرية، أن خمـس عوامـل رئيسـة تحفّـز سـلوكنا: القـوة، والربـح، والسّـعادة، والفخـر، والديمومـة. سـيجري تبنّـي أيّ تقانـة تعـزّز أيّـاً مـن هـذه العوامـل الخمـس؛ لأن ذلـك سـيكون مغريـاً للمشـاعر التـي تجعلنـا «سـعيدين». يدفعنـا هـذا الحافـز - أكثـر فأكثـر - نحـو حقبـة مـا بعـد الإنسـانية، التـي «تتطـوّر - أو تتغيّـر - فيهـا التجربـة البشـرية علـى نحـو غيـر طبيعـي ... لا يتعلـق الأمـر بـ «كيـف؟» أو «إذا؟»، وإنمـا «متـى؟» و«مـا هـي التكلفـة؟»».

علـى الرغـم مـن أن الروضـان يرسـم لوحـة كئيبـة - إن لـم تكـن مخيفـة صراحـة - عـن المسـتقبل، إلا أن النتائـج المتوقعـة لحقبـة مـا بعـد الإنسـانية لا يمكـن أن تشـكّل كلهـا خطـراً علـى مسـتقبلنا. فـي الواقـع، تعـدُّ بعـض تلـك المخرجـات رائعـة جـدًّا. علـى سـبيل المثـال، تلقـى هيـو هيـر الثنـاء قبـل ثلاثيـن عامـاً بوصفـه أفضـل متسـلق جبـال فـي أمريـكا. علـى كل حـال، انطلـق الشـاب حيـن كان

فـي السـابعة عشـرة مـن العمـر، برفقـة صديـق لـه، فـي رحلـة تسـلّق علـى جبـل واشـنطن، الـذي تغطّيـه الثلـوج. واجـه المتسـلّقان عاصفـة ثلجيـة، جعلتهمـا يضـلان الطريـق، ويذهبـان نحـو صـدع بعيـد. بعـد قضائهمـا ثلاثـة أيـام يتجـولان فـي المنطقـة مـن دون أحذيـة ثلجيـة، جـرى إنقاذهمـا بأعجوبـة، علـى الرغـم مـن معاناتهمـا مـن انخفـاض حـاد فـي حـرارة جسـديهما. فـي الأيـام الآتيـة، بُتـرت كلتـا سـاقي هيـر مـن تحـت الركبـة، ممـا وجّـه ضربـة قاصمـة لمتسـلّق الجبـال، مـن الناحيتيـن الشّـخصية والمهنيـة. علـى كل حـال، في الشـهور التـي أعقبـت الحادثـة، بـدأ هيـر العمـل علـى صنـع سـاقين اصطناعيتيـن لـه مـن المطـاط، والمعـدن، والبلاسـتيك، والخشـب فـي ورشـة محليـة. عـاد بعـد خمـس شـهور إلـى جبـل واشـنطن، واسـتأنف ممارسـة التسـلّق، ممـا أثـار دهشـة نظرائـه. يعمـل هيـر الآن عضـواً فـي هيئـة تدريـس معهـد ماساشوسـتس للتقانـة، ومديـراً لمجموعـة أبحـاث بيوميكاترونيـك (حقـل يجمـع الهندسـة الإحيائيـة، والميكانيكيـة، والكهربائيـة، والإلكترونيـة، والحاسـوبية)، حيـث يصمّـم أطرافـاً اصطناعيـة ذكيـة لرياضييـن قـد فقـدوا أحـد أعضائهـم[7]. يشـتهر هيـر بالمـزاح فـي المكتـب؛ بـأن كل شـخص آخـر يكبـر فـي العمـر، فـي حيـن تصبـح سـاقاه أكثـر شـباباً!

علـى الرغـم مـن أن رغبتنـا بحمايـة الـذات تدفعنـا نحـو حلـول تكنولوجيـة جديـدة، إلا أن كثيريـن يعبّـرون عـن قلقهـم بشـأن الآثـار الجسـدية والنفسـية حيـن نصبـح بشـراً هجنـاء، بعـد زرع قطـع معدنيـة فينـا، أو وصلنـا بأعضـاء صُنعـت بتقنيـة الطباعـة ثلاثيّـة الأبعـاد، لإطالـة حياتنـا، مـا هـي الآثـار البيئيـة والشّـخصية للعيـش مـدة أطـول؟ مـاذا سـيكون تأثيـر مـا بعـد الإنسـانية علـى المجتمـع؟ يكتب رافائيـل كالفـو: «إذا لـم تحسّـن التّقانـة رفـاه الأفـراد، أو المجتمـع، أو

الكوكـب، هـل يجـب أن تبقـى؟»[8]. إذا كنـت مالـك شـركة، أو باحثـاً، أو مهندسـاً، أو مسـؤولاً حكوميـاً، أو مواطنـاً، ينبغـي أن تتحمّـل مسـؤولية المسـاعدة فـي تقديـم جـواب علـى هـذا السـؤال، وتكويـن مسـتقبل السّـعادة.

تنمية العقل

يشـرح المبتكـر ميـرون غريبتـز؛ فـي برنامجـه التفاعلـي الحالـي: «الحواسـيب رائعـة جـدًّا هـذه الأيـام، لـذا لا نلاحـظ كـم هـي رهيبـة». يتذكّـر مـا حـدث معـه فـي 2011، حيـن زار مـع صديـق مشـرباً، إنمـا لـم يسـتطع تبـادل حديـث مفيـد معـه؛ لأن ذلـك الصديـق انشـغل بتلقـي رسـائل نصّيـة، والـرد عليهـا. شـعر غريبتـز بالإحبـاط، ونظـر حولـه، فـرأى فـي إحـدى جوانـب القاعـة مجموعـة مـن المراهقيـن المجتمعيـن حـول هاتـف، منشـغلين بـه تمامـاً، ويضحكـون معـاً مـن صـور علـى موقـع أنسـتغرام[9]. قـال: «عندمـا أمعنـت التفكيـر فـي الأمـر، أدركـت أن الجانـب السـيئ مـن الموضـوع لا يتمثّـل فـي المعلومـات الرّقميـة، وإنمـا ببسـاطة بشاشـة العـرض، التـي تفصلنـي عـن صديقـي، وتجمـع هـؤلاء الأولاد معـاً. بـدا واضحـاً أنهـم يجتمعـون بشـأن شـيء مـا يربطهـم معـاً، مثـل أسـلافنا، الذيـن طـوّروا معارفهـم الاجتماعيـة بسـرد قصـص حـول موقـد النـار. هـذا بالضبـط مـا يجـب أن تفعلـه الأدوات - كمـا أظـن- التـي يجـب أن توسّـع دوائـر معارفنـا. لكـن أعتقـد أن الحواسـيب اليـوم تفعـل العكـس تمامـاً.

إذا كنـت تبعـث بريـداً إلكترونيـاً إلـى زوجتـك، أو تؤلـف سـمفونية، أو تواسـي صديقـاً فحسـب، سـتفعل ذلـك بالطريقـة نفسـها تمامـاً.

ستنكبُّ على تلك المستطيلات، وتضغط على مفاتيح، وقوائم، ومزيد من المستطيلات. أظن أن هذه هي الطريقة الخطأ، وأننا يجب أن تقوم بذلك على نحو طبيعي تماماً. يجب أن نستعمل آلات تكرّس دورنا في العالم، وآليات تستفيد من مبادئ علم الأعصاب لتعزيز حواسنا، بدلاً من تجاوزها».

مضى ميرون غريتز قدماً، وصار المؤسّس والمدير التنفيذي لـ «ميتا» (Meta)، وهي شركة تصمّم تجارب واقع معزّز، لتوسيع نطاق إنسانيتنا، لا الحد منها عبر استخدام النظارات (تخيّل نسخة ثلاثيّة الأبعاد من فيس تايم، يمكن عبرها مشاركة أغراض رقميّة عبر المسافة والوقت، شيء مثير للدهشة!).

بخلاف الواقع الافتراضي الذي يستخدم الذكاء الاصطناعي لتقديم عالم خيالي، يتم تصميم الواقع المعزّز لمساعدة العقل البشريّ على فهم العالم الحقيقي. يركّز الواقع المعزّز على دماغ الإنسان، بوصفه المعالج الأسمى، ولا يجعلك تعزّز كمية المعلومات التي تتلقّاها فقط، وإنما جودتها في بيئتك أيضاً. سيكون ممكناً ربط الأجهزة (أدوات يمكن ارتداؤها، أو تناولها، أو غرسها) بالقدرات الطبيعية لجسمنا وعقلنا البشريين. لكن الهدف هو أن تكون هذه الأشياء شفّافة، ولا يمكن حتى ملاحظتها، في أثناء تحسينها جودة هوائنا، ودقة بصرنا، والإنتاجية في عملنا، والأهم: نطاق وعمق البهجة، التي نشعر بها في أثناء سعينا لتحقيق تلك الإمكانات.

يجب أن نجد طريقة نتعايش بها مع التّقانة، ونزدهر معها أيضاً.

كيف سيبدو شكل السّعادة؟

عـرّف الإغريـق القدامـى السّـعادة بأنهـا: «البهجـة التـي نشـعر بهـا فـي أثنـاء بـذل الجهـد لتحقيـق إمكاناتنـا»[1]. علـى الرغـم مـن أننـي أحـب هـذا التعريـف (وأسـتخدمه علـى أنـه الأسـاس لفهمـي السّـعادة فـي سـياق هـذا الكتـاب)، إلا أن أمـوراً كثيـرة قـد تغيّـرت فـي العالـم منـذ أيـام اليونـان القديمـة. نتيجـة ذلـك، تتطلّـب الاسـتراتيجيات التـي نسـتخدمها لتحقيـق السّـعادة مقاربـة أكثـر دقّـة. توجـد أعـدادٌ كبيـرةٌ مـن كتـب السّـعادة فـي السـوق اليـوم، إلا أن بعضـاً منهـا فقـط تنظـر إلـى السّـعادة فـي سـياق الضغـوط والمتطلّبـات الفريـدة للعالـم التكنولوجـي، الـذي نعيـش فيـه اليـوم. يعـدُّ هـذا الكتـاب أول محاولـة لتطبيـق مبـادئ وأبحـاث علـم النفـس الإيجابـيّ، لمسـاعدتنا فـي كسـب إحسـاسٍ بالتـوازن بيـن الإنتاجيّـة والرفـاه فـي العصـر الرّقمـيّ.

حذّرنـي الجميـع حيـن شـرعت فـي تأليـف هـذا الكتـاب: « إيمـي، لا تتفلسـفي كثيـراً، ليكـن كتابـك سـهلاً، وعمليـاً، وإلا سـتخيفين الجميـع!» لكـن هـل تعرفـون؟ سـأمضي قدمـاً علـى أيّ حـال؛ لأننـي أجـد متعـةً فـي متابعـة فكـرة مـا حتـى النهايـة، مثـل قطّـة تلعـب بكـرة مـن الصـوف. أضـف إلـى ذلـك، مـن لا يتسـاءل إن كانـت الحيـاة أفضـل فـي الأيـام الخوالـي، قبـل أن نفتـح صنـدوق بانـدورا؟ بعـد أن فتحنـاه، هـل هنـاك أيّ طريقـة لإعـادة الثـورة التكنولوجيـة إلـى الصنـدوق، وإغلاقـه؟ لا يبـدو هـذا ممكنـاً. لكـن اعتمـاداً علـى نسـخة الأسـطورة الإغريقيـة التـي قـد سـمعتها، ربمـا تكـون نسـيت أنـه عندمـا فتحـت بانـدورا الصنـدوق أول مـرة، وأطلقـت الشـرور والأوبئـة منـه إلـى العالـم، بقـي شـيء واحـد فقـط فـي القعـر: الأمـل.

أظـنُّ حقـاً أن التّقانـة تتمتّـع بإمكانيـة إنقاذنـا، علـى الرغـم مـن قدرتها علـى إخـراج «الشـرور» منـا. تتمثّـل رغبتـي فـي أن أقلـب صنـدوق التّقانـة ذاك رأسـاً علـى عقـب، وأن أغربـل قطعـاً كافيـة مـن الأمـل والسّـعادة، لتحسـين مسـتقبلنا.

استراتيجيات أسعد النّاس في العصر الرّقميّ

قبـل أن أشـرع فـي تأليـف هـذا الكتـاب، لـو أن أحـداً طلـب مني أن أقـدّم وصفـاً تفصيليـاً لشـخص أظـنُّ أنـه يتمتّـع بإحسـاسٍ عـالٍ بالعصـر الرّقمـيّ، لتحدّثـت عـن شـخصية تعيـش بتقشّـف - حيـاة تتميـز بالانضبـاط الذاتـي، والابتعـاد عـن الملـذات الدنيويـة - فـي مـكانٍ نـاءٍ، تسـتغرق فـي التأمـل نهـاراً، وتنـام قريـرة العيـن ليـلاً، مـن دون أجهـزة تزعجهـا... لقـد كنـتُ مخطئـة تمامـاً!

حظيـت منـذ ذلـك الوقـت بفـرص لقـاء عـددٍ لا يحصـى مـن الأفـراد فـي أرجـاء العالـم، مـن قلـب وادي السـليكون، إلـى منطقـة سـمولفيل النائيـة فـي الولايـات المتحـدة؛ ومـن مديريـن يتمتّعـون بقـدرات كبيـرة، ويشـرفون علـى موظفيـن علـى مـدار السـاعة، إلـى أمهـات يلازمـن المنـازل، ويعتمـدن علـى أجهـزة إلكترونيـة لإنجـاز أعمالهـن؛ ومـن أطفـال يحملـون آي-فـون فـي أيديهـم، إلـى أفـرادٍ فـي أواخـر أعمارهـم، أتقنـوا حديثـاً طريقـة اسـتخدام فـأرة الحاسـوب - وقـد تعلّمـت الآتـي: الأفـراد الذيـن ينعمـون بأفضـل إحسـاس بالتـوازن والرفـاه قـد ينتمـون إلـى أيّ مـن هـذه الفئـات. ربمـا يتمتّـع هـؤلاء بتجـارب مختلفـة جـدًّا مـع الأجهـزة التكنولوجية، ولكـن الأفـراد الأكثـر توازنـاً فـي الحيـاة والذيـن يشـعرون بالرضـا والسّـعادة، هـم أولئـك الذيـن يسـتفيدون مـن خمـس اسـتراتيجيات

رئيسة، لا من أجل العيش فقط، وإنما لتحقيق النجاح فعلاً في العصر الرّقميّ أيضاً:

- ✓ أولاً، يحافظون على تركيزهم بمواجهة عوامل الإلهاء.
- ✓ ثانياً، يستفيدون من التّقانة ليعرفوا أنفسهم على مستوى أكثر عمقاً.
- ✓ ثالثاً، يعرفون متى وكيف يستخدمون التّقانة لتدريب أدمغتهم، والاستفادة من كامل إمكاناتهم.
- ✓ رابعاً، ينظّمون محيطهم لتكوين بيئة تجعلهم يشعرون بالسّعادة.
- ✓ خامساً، يبدعون لإثراء العالم حولهم.

بين دفّتي هذا الكتاب، سنلتقي بعض الروّاد في صناعة التّقانة، الذين يعملون في طليعة حقل الرفاه الرّقميّ: أفراد مثل خافيير في مختبر الوسائط في معهد ماساشوستس للتقانة، الذي يختبر «أطراف التواصل البديلة» للأفراد المصابين بالتوحّد؛ ودان من مختبرات آي-موشن (iMotion)، الذي يستخدم تحليلات الوجه لمساعدة شركاتٍ على فهم الزبائن؛ وأوفر من هابيفاي، الذي قد طوّر إطار عمل لتحويل تدريب الدماغ المعرفي إلى ألعاب رائعة. تعدُّ رحلة هؤلاء الروّاد مهمة جدًّا في ضوء الحاجة المتزايدة لفهم الرفاه، والإنتاجية، والنجاح في كلٍ من مجالي البحث، والحياة الحقيقية. آمل أن تمثّل الأبحاث والتجارب الواردة في هذا الكتاب إلهاماً، وتحدّياً لك، للغوص عميقاً في تفكيرك، وأن تضع هذه الاستراتيجيات عن جعل عالمك أكثر سعادة موضع تنفيذ، وأن تشارك الأبحاث خلف

تلك الاستراتيجيات مع أصدقائك، وزملائك، وحتى أولادك، لتغيير المسار الذي نسلكه بشأن متى؟ وأين؟ ولماذا؟ وكيف نستخدم التّقانة لنزيد رفاهنا؟ حان الوقت الآن لاغتنام هذه الفرصة السانحة، وإحداث فرقٍ فعلاً في العالم. إنها لحظة الحقيقة فيما يخص مستقبل السّعادة.

الفصل الثاني

الاستراتيجيات الخمس
لتحقيق التوازن بين الإنتاجيّة والرفاه

الاستراتيجية رقم 1
اتخاذ الاحتياطات اللازمة
كيف تركّز طاقتك وتوجّهها بفاعلية

«يمكنك رؤية عصر الحاسوب في كل مكان،
باستثناء الإحصائيات الإنتاجيّة».

روبرت سولو، حائز نوبل في الاقتصاد

عندما كنت في السادسة من العمر، وشقيقي في الثامنة، عاد أبي إلى المنزل من إحدى المؤتمرات عن العلوم العصبية حاملاً أدوات تعليمية عن علم الكهرباء. تذكّروا أن تلك الحقيبة كانت من الثمانينيات، ولم يكن لزاماً آنذاك أن تضمَّ إرشادات ملائمة للعمر (تبلغ ابنتاي السادسة والثامنة من العمر الآن، ويمكنني القول بثقة إنني سأتردّد فعلاً قبل أن أقدّم صندوق باندورا مماثل لهما: أعني، حقيبة علمية). مثل معظم الأولاد، لم أهتم وشقيقي بقراءة كرّاس التعليمات (كتابة صغيرة، وكثير من الجمل الكاملة). أفرغنا ببساطة حقيبة الأسلاك والأدوات، وبدأنا اللعب. في وقت قصير نسبياً، بدأت المصابيح تومض، والأصوات تئز، وباتت حتى البالونات مملوءة هواء. لكن خطرت لشقيقي آنذاك فكرةٌ نيّرةٌ، تمثّلت بأن يجرّب إحدى المشابك الكهربائية على مصباح يدوي. قام بربط أحد طرفي

المشبك بمأخذ المصباح، من ثم وصل الأداة إلى مقبس كهربائي في الجدار. لم يحدث شيء، فتوقفنا قليلاً، وقد أصابنا الدَّهَش. في محاولة أخيرة لجعل المصباح يتعاون معنا، قام شون بوصل الجانب الآخر من المشبك بالمأخذ، ونعم، خمّنتم ذلك، حصلنا على رد فعل حين اكتملت الدارة. سمعنا فرقعة عالية، ودُفع شقيقي إلى الخلف ليرتمي على سريرنا المكوّن من طابقين، وقد انتصب شعر رأسه. جاءت أمي مسرعة إلى الغرفة بعد سماعها الصوت، وطلبت معرفة ما يجري. قلنا معاً: «لا شيء»، وابتسمنا، في حين ارتفع دخانٌ من الجدار المسود، ودار حول رؤوسنا... لقد تعلّمنا درساً قيّماً.

أحب كوني ترعرعت في كنف التّقانة، إنها رائعة، ومفيدة، ومسلّية. إنها قوية جدًّا أيضاً، وتشتّت الانتباه، وتكون حتى خطرة أحياناً. تعلّمت وشون من تجربتنا بأن سلكاً كهربائياً ثنائي القطب يسحب كمية كبيرة من الكهرباء، وأنه قد يشعل حرائق أيضاً. في القسم الآتي، سأبحث في الطريقة التي تؤثّر بها عوامل الإلهاء الإلكترونية على سعادتنا، وأقدم طرقاً تساعدكم في تطوير «قُطب ثالث»، للحفاظ على تركيزكم في عالم يتغيّر بسرعة.

التحدّي:
التخلّص من إلهاء التّقانة وتعوّدها

إذا طلبت منك تذكيري بكلمة مرتبطة بـ «تعوّد التّقانة»، ستقول على الأرجح «مراهقين»، قبل حتى أن أنهي جملتي. سيكون لهذا الرأي الشائع ما يبرّره حقاً. في دراسة أجرتها مؤسسة كومن سينس (Common Sense) في 2016 على 1200 مراهق وآبائهم، أقرَّ

50٪ من الأبناء بأنهم يشعرون بالتعوّد على أجهزتهم المحمولة[1]. على كل حال، المشكلة لا تخص المراهقين فقط. في الدراسة نفسها، أفاد 27٪ من الآباء أيضاً أنهم يشعرون بذلك التعوّد. قال 77٪ من الآباء إن تلك الأجهزة تشتّت انتباه أبنائهم المراهقين، الذين لا يعيرونهم اهتماماً حين يكونون معاً. قال 41٪ من المراهقين الشيء نفسه عن آبائهم. يا للهول! تمضي الدراسة قدماً لتقول إن 48٪ من الآباء يشعرون بأن عليهم الرد على بريدهم الإلكتروني ورسائلهم النصّية فوراً. يقول 69٪ من الآباء إنهم يتوثّقون من أجهزتهم كل ساعة.

إذا لم تكن أحد هؤلاء الأفراد، الذين يعترفون بأنهم متعوّدون على التّقانة، سأخمّن بأنك تعرف شخصاً يعاني من تعلّقه بإحدى تلك الأجهزة، سواءً أكان يرغب - أو ترغب - بذلك أو لا.

في أثناء كتابة هذا القسم، تذكّرت أنني دخلت مكتبي في أحد الأيام، فلفت شيءٌ انتباهي. أدرت رأسي ولاحظت شجرة عيد الميلاد تتلألأ في زاوية الغرفة. فكّرت في قرارة نفسي أن «الوقت صار منتصف كانون الثاني! يجب أن أزيلها، سيستغرق الأمر دقيقة فقط». عندما بدأت تفكيك الشجرة، أدركت أن تلك البقعة الخاوية ستكون مكاناً مثالياً في مكتبي لوضع جهاز المشي المهمل منذ وقت طويل. «إنه وقت رائع للشروع في اتخاذ قرارات العام الجديد!». كدت أبدأ قياس أبعاد تلك المساحة، حين تذكّرت أنه يُفترض بي أن أركّز على الكتابة... عن عوامل الإلهاء. آه! تمثّل طوق النجاة من أجل كتابة هذا القسم في معرفتي، التي استقيتها من أبحاثي، أنني مثل ملايين الراشدين الآخرين، الذين يشعرون بالحيرة من أمرهم. في الواقع، يزداد

تشتّت انتباه الراشدين في عالمنا سريع الوتيرة حالياً. مهلاً، إلى أين أمضي في هذا؟ آه، صحيح. ما هي أكبر عقبة أمام حفاظك على إنتاجيتك، وتركيزك؟ إنها عوامل الإلهاء.

إلى اللا نهاية وما بعدها

تعترضنا عوامل إلهاء حتى في تسليتنا أحياناً. على سبيل المثال، تعدُّ جولة «حكاية لعبة» في ديزني لاند مثالاً جيداً عمّا يعنيه صرف الانتباه في عالم سريع الخُطا. تضعك الجولة في قلب مركبة مزوّدة ببندقية ليزرية لكل فردٍ من فريقك. في أثناء الحركة، تملأ أهداف لامعة كل بوصة من مجال رؤيتك. عندما تبدأ التسديد على تلك الأشكال، تنعطف المركبة المتحرّكة إلى اتجاه جديد، وتظهر أهداف جديدة في كل مكان حولك. تتمثّل صعوبة اللعبة في أن التسديد مستحيل تقريباً في عربة متأرجحة، مع ذلك العدد الكبير من الأهداف.

التّقانة ممتعة بصرياً، مثل جولة في مدينة ترفيهية. إنها رائعة، ومغرية، ومسلّية، وتجعلك تنسى تقريباً أن الهدف من الرحلة هو الاسترخاء، والاستمتاع بوقتك. تتصرّف أدمغتنا بطريقة وتركيز تلقائيين، للتعامل مع هذه المجموعة المحيّرة من الأهداف. المشكلة هي أننا لا نملك رؤية لكيفية دمج التّقانة في حياتنا، لذا نشعر دائماً بأننا مثل بيادق تائهة في لعبة متغيّرة باستمرار. نتابع الحركة؛ لأننا على مسار يبدو أنه سيوصلنا إلى مكان ما بسرعة، حتى إذا لم نكن نعرف مقصدنا. إذا أردنا الذهاب إلى «اللانهاية وما بعدها»، يجب أن نكتشف كيف نتفاعل مع التّقانة، على أن تكون أقدامنا ثابتة على أرضية صلبة، ونوايانا منارة نسترشد بها تحت سماء مملوءة بانفجارات نجمية تستحوذ على انتباهنا.

تأثير الإلهاء على التركيز

فـي 2013، عـرض المركـز الوطنـي لمعلومـات التّقانـة الحيويـة دراسـةً أكّـدت أن متوسّـط مـدة الانتبـاه لـدى البشـر قـد انخفضـت إلـى نحـو ثمـانِ ثـوان (مـن اثنتـي عشـرة ثانيـة فـي 2000). فـي الوقت نفسـه، لا يـزال معـدّل وقـت التركيـز لـدى السـمكة الذهبيـة تسـع ثـوان. قـد يبـدو هـذا الخبـر صادمـاً، ولكـن هنـاك احتمـال بـأن تفكّـر فـي شـيء آخـر، وتنسـى هـذه المعلومـة حيـن تفـرغ مـن قـراءة الفقـرة الآتيـة.

في 2013، أفاد المركز الوطني لمعلومات التّقانة الحيوية
أن متوسّط مدة الانتباه لدى البشر
قد انخفضت إلى نحو ثمانِ ثوان (من اثنتي عشرة ثانية في 2000).
في الوقت نفسه، لا يزال معدّل الانتباه لدى السمكة الذهبية تسع ثوان.

مـا أهميّـة هـذا؟ وفقـاً لـ «سـايروس فوروغـي»؛ طالـب الدكتـوراه فـي جامعـة جـورج ماسـون: دقيقـة إلهـاء واحـدة أكثـر مـن كافيـة لمحـي ذاكرتـك قصيـرة الأمـد[2]. تـدوم معظـم التوقّفـات فـي العالـم الحقيقـي مـن عشـر دقائـق إلـى خمـس عشـرة دقيقـة، وهـذا بنـد إحصائـي مزعـج؛ لأن إلهـاءً مدتـه 2.8 ثانيـة (الوقـت الـذي تسـتغرقه لقـراءة رسـالة نصّيـة قصيـرة) قـد يضاعـف مرتيـن معـدل الخطـأ فـي إنجـاز مهمـات متعاقبـة بسيطة. قـد يـؤدّي إلهـاء مدتـه 4.4 ثانيـة (مثـل إرسـال رسـالة نصّيـة) إلـى مضاعفـة معـدّل الخطـأ ثـلاث مـرات. تعـدُّ هـذه مشـكلة جدّيـة حيـن تفكّـر فـي عـادة التراسـل فـي أثنـاء قيـادة المركبـة[3]. يتوقّـف إنجازنـا لوظائفنـا مؤقّتـاً «عـدّة مـرات» حاليـاً، ولا تضـر عوامـل الإلهـاء عملنـا فقـط، وإنمـا قـد تعنـي أحيانـاً الفـرق بيـن النجـاح والفشـل أيضـاً[4]. أضـف إلـى هـذا، قـد يكـون لتضاعـف

الأخطـاء مرتيـن أو ثـلاث عواقـبَ تهـدّد حيـاة النّـاس، ويحـدث هـذا تمامـاً فـي مهـن عديـدة مثـل الطـب، أو الهندسـة.

بـدأ علـم المقاطعـة (التوقـف المؤقـت) منـذ أكثـر مـن 100 عـام خلـت، حيـن تحـوّل اهتمـام الباحثيـن مـن صناعـة آلاتٍ توفّـر اليـد العاملـة، مثـل الأحزمـة الناقلـة فـي الثـورة الصناعيـة، إلـى ابتـكار أدوات تخفّـف الجهـد الذهنـي، مثـل إدخـال البيانـات فـي الثـورة التكنولوجيـة. شـرع علمـاء النفـس فـي دراسـة الطـرق التـي تؤثّـر بهـا المقاطعـة علـى إنتاجيّـة عمّـال البـرق، الذيـن يجـب عليهـم نقـل معلومـات مهمّـة بسـرعة، ووجـدوا أنـه عندمـا يتكلـم شـخصٌ إلـى المشـغّلين، يرتكـب هـؤلاء مزيـداً مـن الأخطـاء؛ لأن أدمغتهـم تضطـر إلـى «تغييـر القنـاة» بيـن العمـل والمحادثـة. علـى الرغـم مـن أنـه لا يمكـن تفـادي المقاطعـة، إلا أن الباحثيـن عرفـوا أن الطريقـة التـي يجـري بهـا التطفّـل علـى العمّـال هـي مفتـاح الحـل. كانـت ناسـا قـد عرفـت، عبـر برنامجهـا لـروّاد الفضـاء، أنـه عندمـا تشـتّت المقاطعـة الانتبـاه، يمكـن أن تـؤدّي إلـى إربـاك روّاد الفضـاء، الذيـن يقومـون بإجـراء تجـارب مختلفـة، وتجعلهـم يقترفـون أخطـاء جسـيمة أيضـاً. إذا لـم تكـن المقاطعـة تصـرف الانتبـاه كلّيـاً، قـد تمـرُّ مـرور الكـرام، ولا تسـبّب مزيـداً مـن المشـكلات. فـي 1989، وظّفـت ناسـا الباحثـة مـاري زيروينسـكي لابتـكار «المقاطعـة المثاليـة»، مـن أجـل التواصـل مـع روّاد فضـاء مشـغولين بإنجـاز مهمـات فـي المـدار الخارجـي. عرفت أن الأصـوات قـد تكـون مزعجـة جـدًّا، وعلمـت أيضـاً أن معظـم الرسـائل التـي يتلقّـها روّاد الفضـاء تتكـوّن مـن نصـوص وأرقـام. للتفريـق بيـن «الإشـارة والضوضـاء»، اسـتخدمت رسـماً بصريـاً تتغيـر ألـوان حوافـه بنـاءً علـى نـوع المشـكلة التـي يجـري التعامـل معهـا. تبيّـن أن ذلـك فاعـل جـدًّا فـي تحقيـق تواصـل فاعـل مـع أقـل مقاطعـة ممكنـة.

بعـد نحـو ثلاثيـن عامـاً، لا نـزال نجـري أبحاثـاً بشـأن المقاطعـة المثاليـة، علـى الرغـم مـن أن الرسـائل هـذه المـرة تأتـي عبـر أجهـزة محمولـة - أدوات يمكـن حملهـا باليـد - مثـل مشـروع أورا، أو لاسـتر سـي - ثـرو (Laster SeeThrough)، أو آيسـيس[5،6] Icis. يمكـن عـرض رسـائل عـن البيئـة الخارجيـة بنحـو متواصـل، بالاسـتفادة مـن الطبقـة الداخليـة لـزوجٍ مـن عدسـات النظـارات علـى أنهـا شاشـة؛ ولا تُعـدُّ المعلومـات فـي هـذه الحـال بالضـرورة «مقاطعـة مثاليـة»[7]. بمعنـى آخـر، إذا كنـت تظـنُّ أن التّقانـة تصـرف الانتبـاه الآن، جهّـز نفسـك لمسـتوى جديـد تمامـاً مـن الإلهـاء فـي المسـتقبل غيـر البعيـد، حيـن سـيكون بمقـدور أصحـاب العمـل «البقـاء أمـام وجهـك»، نظريـاً وحرفيـاً، لنَقْـلِ رسـائل عاجلـة لـك، أو تزويـدك بأحـدث المعلومـات.

انتشار الإلهاء

تشـرح ليندا سـتون؛ مديـرة البرمجيـات، التـي عملـت مـع كلٍ مـن آبـل ومايكروسـوفت، أننـا مشـغولون جـدًّا فـي متابعـة كلِّ شـيء، ممـا يجعلنـا لا نركـز علـى أيّ شـيء، وهـي ظاهـرة تدعوهـا بـ «انتبـاه جزئـي متواصـل». أتمنـى لـو أن بمقدورنـا فقـط الحصـول علـى مركـز مراقبـة مـن ناسـا للحفـاظ علـى تركيزنـا! بـدلاً مـن هـذا، تمطرنـا الرسـائل علـى نحـو لا يمكـن تمييـزه، ويعـرف المرسـلون أن بمقدورنـا اختيـار توقيـت ومـكان فتـح أيّ رسـالة. لقـد تحوّلـت دراسـة، ركّـزت فـي البدايـة علـى كفـاءة المعلومـات، إلـى بحـث تسـويقي عالمـي، لابتـكار الأجهـزة الأكثـر إثـارة للانتبـاه التـي عرفهـا الإنسـان، أصـوات إنـذار، وصفيـر، ونقـر، واهتـزاز.

✓ يجد 67٪ من مالكي الأجهزة المحمولة أنفسهم ينظرون إلى هواتفهم للتوثّق من ورود رسائل، أو تنبيهات، أو مكالمات، حتى إذا لم تكن هواتفهم ترن أو تهتز[8].

✓ ينام 44٪ من مالكي الأجهزة المحمولة بوجود هواتفهم إلى جانب أسرّتهم؛ لأنهم يريدون التوثّق من عدم إغفال أيّ مكالمات، أو رسائل نصّية، أو تطوّرات أخرى في أثناء الليل.

✓ يصف 29٪ من مالكي الأجهزة المحمولة هواتفهم بأنها شيء «لا يمكنهم تخيّل العيش من دونه».

✓ أفاد 55٪ من العاملين أنهم يتوثّقون من بريدهم الإلكتروني بعد 11 مساء، وقال 6٪ إنهم توثّقوا من رسائلهم الإلكترونية في أثناء وجود زوجاتهم في غرف المخاض![9].

يمكن تصنيف المقاطعة الإلكترونية ضمن فئة «مبدأ الشك»، الذي صاغه هايزنبرغ: كيف تعرف إن كان البريد الإلكتروني، أو الرسالة النصّية، التي تتلقّاها تستحق القراءة إن لم تفتحها وتعرف ما جاء فيها؟ هذه مقاطعة بحد ذاتها! يتوثّق مستخدمو الأجهزة المحمولة من هواتفهم أكثر من 150 مرة في اليوم، في حين إن متوسّط توثّق الموظف العادي لبريده الإلكتروني يبلغ ثلاثين مرة كل ساعة، أيّ مرة كل ثانيتين![10] كتب كليف تومسون في مجلة نيويورك تايمز: «لم تعد المعلومة مورداً نادراً، ولكن التركيز هو الشيء النادر».

تشعر غلوريا مارك؛ أستاذة المعلوماتية في جامعة كاليفورنيا،

إرفايـن، بالقلـق بشـأن نتائـج عوامـل الإلهـاء تلـك علـى العالـم الحقيقـي. تحـاول قيـاس تأثيـر أجهـزة التّقانـة العاليـة علـى سـلوكنا. بـدأت منـذ 2004 بإجـراء دراسـة عـن موظفيـن فـي شـركتي تقانـة حديثـة. أقنعـت فيكتـور غونزاليـز؛ الطالـب الـذي أنهـى تخرّجـه مـن قسـمها، بمراقبـة موظفيـن مختلفيـن طـوال أكثـر مـن ألـف سـاعة، وملاحظـة عـدد مـرات المقاطعـة التـي يتعرّضـون لهـا، إضافـة إلـى مـدة التركيـز مـن دون إزعـاج لديهـم. عندمـا غربلـت غلوريـا البيانـات، كانـت النتائـج «أسـوأ كثيـراً ممـا قـد تخيّلتـه يومـاً». قضـى كل موظـف إحـدى عشـرة دقيقـة فقـط فـي العمـل علـى أيّ مشـروع معيـن، قبـل أن ينتقـل إلـى المهمـة الآتيـة. سيسـتغرق الأمـر مـدة معدّلهـا خمـس وعشـرون دقيقـة للعـودة إلـى تلـك المهمـة، فـي كل مـرة يتشـتّت فيهـا انتبـاه الموظـف.

أعجبنـي عمـل الأسـتاذة مـارك، وقـرّرت إجـراء تجربـة مدتهـا خمـس دقائـق، وعـدُّ المـرات التـي يتشـتّت فيهـا انتباهـي فـي حياتـي. إليكـم مـا وجدتـه: نبـح كلـب، رنَّ هاتـف، تسـلّمت طـرداً بريديـاً، وصلـت رسـالة إلـى الهاتـف تحمـل آخـر الأخبـار، توقـفَ غريـبٌ لا أعرفـه وطـرح سـؤالاً عـن الواي-فـاي، اتصلـتْ أمـي، ست مقاطعات فـي خمـس دقائـق. مـا هـو التأثيـر الإجمالـي لعوامـل الإلهـاء هـذه؟ تخلّيـت عـن محاولـة التركيـز؛ لأننـي شـعرت أن المكالمـة مـع أمـي تسـتحق الأولويـة، وسـأحاول مواصلـة العمـل مـن حيـث توقفـت... لاحقـاً. تجعلنـا المقاطعـة نشـعر بـأن هنـاك حاجـة إلينـا، ويصبـح ذلـك الإحسـاس مغريـاً، ويجعلنـا نتعـوّد عليـه. يمضـي تومسـون قدمـاً ليشـرح أن: «السـبب الـذي يجعـل التغاضـي عـن كثيـر مـن حـالات المقاطعـة أمـراً مسـتحيلاً هـو أنهـا مرتبطـة بالعلاقـات، شـخص، أو شـيء مـا، ينادينـا. لهـذا السـبب تنتابنـا مشـاعر معقّـدة بشـأن فوضـى

المكاتب الحديثة. نشعر بأن متطلّباتها تستنزفنا، وأن نجاحنا في إنجاز أعمالنا ينعشنا في الوقت نفسه».

استجابة لذلك، ابتكرت بعض الشّركات، مثل رنسيبل (Runcible)، ما دعته «مضاد الهاتف الذكي»، وهو جهاز خلوي كروي الشكل، يعمل على حل مشكلة الإفراط في تلقي الإشعارات، وجعلها تقتصر على معلومات يمكن معرفتها بنظرة خاطفة. سيفيد هذا في تجنيبك النظر باستمرار إلى هاتفك الذكي[11]. سيكون بمقدورك إجراء المكالمات، وتصفّح الإنترنت، إنما من دون إغراءات للتوثّق من وسائل التواصل الاجتماعي، أو بريد العمل؛ لأنه لا توجد تطبيقات في الهاتف[12]. يقول مقالٌ على صفحة مال في شبكة سي إن إن (CNN) إن هذا الجهاز سيكون بديلاً مغرياً لأولئك الذين يشعرون «أن فصل الهاتف من مقبس الكهرباء، أو رميه في النار ببساطة، ليس حلاً عملياً دائماً»[13]. على كل حال، يحذّر المقال المشترين المحتملين من وجود تأثيرات جانبية عَرضية لهذا الجهاز، مثل استمرار التوثّق بعصبية من ورود رسائل. يبدو أن عوامل الإلهاء حالةٌ ذهنيةٌ أكثر من كونها قوة خارجية.

مفارقة الإنتاجيّة

لقد قبلنا طوال أعوام فكرة أن التّقانة يُفترض أن تساعدنا في أن نكون أكثر إنتاجيّة، حتى نستفيد من وقت فراغ أطول للقيام بأمور تجعلنا سعيدين. سَخِرَ روبرت سولو؛ الحائز على جائزة نوبل في الاقتصاد، من ذلك في 1987، قائلاً: «يمكنك رؤية عصر الحاسوب في كل مكان، باستثناء الإحصائيات

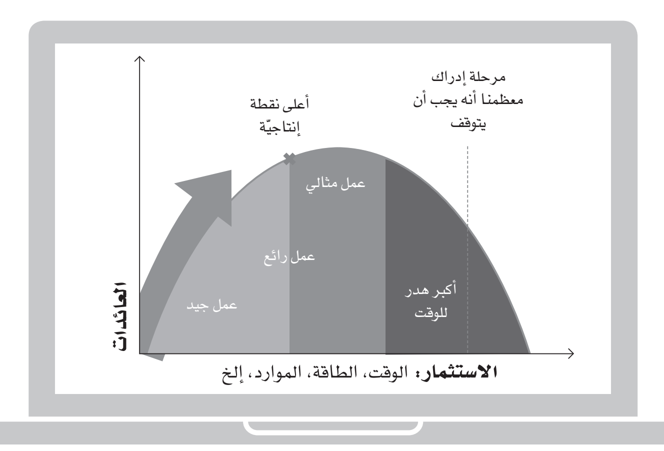
الإنتاجيّـة»[14]. يقبـل مجتمعنـا فكـرة أن التّقانـة الذكيـة تقـوم بأشـياء رائعـة، ولكـن اسـتخدام هـذه التّقانـة بـذكاء قضيـة أخـرى تمامـاً. تكتشـف الشّـركات أن مجـرّد اسـتثمارها فـي تقانـة جديـدة، مثـل أنظمـة تسـجيل البيانـات، أو برمجيـات إدارة المشـروعات، لا يعنـي دمـج تلـك البرامـج فـي أنظمتهـا الإداريـة، أو حتـى الاسـتفادة منهـا[15]. علـى سـبيل المثـال، فـي الحقـل الطبـي، يجـري تصميـم أنظمـة تسـجيل البيانـات لخفـض الأخطـاء المرتبطـة بسـوء الكتابـة، أو أرشـفة الملفّـات. لكـن إذا حـدث خلـل فـي الإنترنـت، قـد يتوقـف عمـل المكتـب بأكملـه، ممـا يـؤدّي إلـى عكـس الفوائـد المتوقّعـة. عندمـا لا يتوافـق ابتـكار جديـد مـع الطريقـة التـي يعمـل بهـا النّـاس حقـاً كل يـوم، قـد تخفـض التّقانـة الإنتاجيّـة والسّـعادة[16].

يقبل مجتمعنا فكرة أن التّقانة الذكية تقوم بأشياء رائعة، ولكن استخدام هذه التّقانة بذكاء قضية أخرى تماماً.

جرف السّعادة

تكـون التّقانـة ممتعـة أحيانـاً، وتسـاعد علـى إفـراز الإندورفيـن فـي الجسـم، وتعزيـز الدوباميـن. لكـن فـي أيّ مرحلـة تجعلنـا عوامـل الإلهـاء، التـي تؤثّـر سـلباً علـى التركيـز، نفقـد الاهتمـام بمـا نضعـه نصـب أعيننـا حقـاً؟ فـي أيّ مرحلـة يُمسـي الإلهـاء شـيئاً راسـخاً يصـرف انتباهنـا تمامـاً؟

نشـغل أحيانـاً بعوامـل الإلهـاء، ويغفـل عـن بالنـا أنهـا لا تجعلنـا نشـعر بالسّـعادة مجـدداً. نكـون مثـل «وايـل إي. كايوتـي» فـي «لونـي تيونـز»، ونجعـل أرجلنـا تركـض بسـرعة كبيـرة، وتنقضـي لحظـة قبـل أن



نـدرك أننـا قـد تجاوزنـا حافـة السّـعادة. أؤكّـد لـك أن هـذا لا ينتهـي علـى خيـر بالنسـبة إلـى المسـكين وايـل.

وفقـاً لــ قانـون تناقـص الغلّـة (تراجـع الإنتاجيّـة)، تكـون كثيـر مـن عوامـل الإلهـاء مفيـدة فـي الواقـع لإنتاجيتنـا وسـعادتنا، إلـى حـدٍّ معيـن. باسـتثناء تلـك الحـالات، يصبـح الإلهـاء ببسـاطة هـدراً للوقـت، ويـؤدّي فـي نهايـة المطـاف إلـى اسـتنفاد جهودنـا، والإضـرار بإنتاجيتنا.

فـي باكـورة زواجـي، لعبـت التّقانـة دوراً مثيـراً للاهتمـام فـي تكويـن علاقـة زوجـي بوبـو مـع أبـي. لـم يكـن زوجـي ووالـدي يحلمـان، حتـى بعـد زفافنـا، بـأن يسـتطيعا التواصـل مـع بعضهمـا فـي أيّ وقـت لتوطيـد العلاقـة بينهمـا. لكـن اكتشـفا، فـي أثنـاء حديثهمـا معـاً فـي أحـد الأيـام، أن كليهمـا يحـب الشـطرنج. قامـا بتنصيـب تطبيـق يسـمّى «شـطرنج مـع الأصدقـاء»، وهـو برنامـج متـاح عبـر شـبكة الواي-فـاي، للمشـاركة فـي مسـابقة ودّيـة (وتبـادل أطـراف الحديـث). اكتشـفت وأمـي بعـد ذلـك أن زوجينـا يتسـللان خلسـة لتنفيـذ حركـة الشـطرنج الآتيـة. فـي الأسـابيع اللاحقـة، بـدآ يتكلمـان عـدّة مـرات فـي اليـوم، وعـزّزا صداقتهمـا حقـاً. النتيجـة: 1+ للتقانـة.

فــي البدايــة، كان اهتمامهمــا المشــترك، الــذي اكتشــفاه حديثــاً آنــذاك، مصــدر ســعادة لهمــا. لكــن بانقضــاء الأســابيع، بــات «الشــطرنج مــع الأصدقــاء» هاجســاً، ولعــب كل مــن أبــي وبوبــو مــع أفــراد آخريــن مــن كل أرجــاء العالــم مــن أجــل أن يصقــلا مهاراتهمــا، ويغلــب أحدهمــا الآخــر. نعــم، أصبحــا أكثــر براعــة واســتراتيجية، ولكــن بــدأ ذلــك يؤثّــر ســلباً علــى علاقــات أخــرى فــي حياتهمــا، ممــا جعلهمــا يعانيــان بعــض المشــكلات. النتيجــة: 1- للتقانــة.

فــي مرحلــة مــا، بــدأ كلا اللاعبَيْــن يفقــد الاهتمــام بمــا يجــري، وانخفــض عــدد مــرات ممارســتهما اللعبــة. علــى كل حــال، كان بوبــو وأبــي قــد طــوّرا بحلــول ذلــك الوقــت انســجاماً وفهمــاً متبادليــن، ســهّل تمتيــن العلاقــة الشّــخصية بينهمــا. النتيجــة: 1+ للتقانــة.
لكــن بعــد ذلــك، اكتشــف أبــي ســودوكو الرّقميــة، وبــدأ بوبــو متابعــة اختــلال ضــال علــى آي-فــون. النتيجــة: 1- للتقانــة.

إذا تصــوّرت التّقانــة علــى أنهــا خصــم جيــد يجــب أن تتفــوّق عليــه ذكاء، ستخســر بالتأكيــد؛ لأن التّقانــة تعطــي وتأخــذ، وتتقلّــب مــا بيــن مــدٍّ وجــزرٍ، وتأتــي وتذهــب أيضــاً. تظهــر فجــأة، وتتــرك النســخة الســابقة خلفهــا، مثــل لقــاءات مــع أشــخاص ســمجين فــي حفــل عشــاء، حيــث يتســنّى لنــا وقــت بالــكاد لمصافحــة أحدهــم، وتعــرّف اســمه، قبــل أن ننتقــل إلــى الشــخص الآتــي.

علاقــة الشــد وجــذب مــع التّقانــة لعبــة لا فائــز فيهــا؛ لأن التّقانــة وســيط، وليســت لاعبــاً. نضفــي علــى التّقانــة صفــات إنســانية، ممــا يمنــح الأجهــزة الإلكترونيــة، والــذكاء الاصطناعــي، نفــوذاً علــى الخيــارات التــي يجــب أن نتّخذهــا بأنفســنا، إن كان الخيــار لنــا

أصـلاً. نحـن هـم اللاعبـون، وطالمـا صدّقنـا أن سـلوكنا هـو المهـم، سـنفوز فـي كل مـرة. عندمـا ننسـى ذلـك، نبـدأ فقـدان التركيـز، ونصبـح أقـل فاعليـة.

علاقة الشد والجذب مع التّقانة لعبة لا فائز فيها؛ لأن التّقانة وسيط، وليست لاعباً.

الانشغال بالهاتف

لا نسـتخدم أجهزتنـا المحمولـة للغايـة التـي صُنعـت مـن أجلهـا أحيانـاً. نتظاهـر بأننـا نسـتعمل هواتفنـا للهـروب مـن محيطنـا، أو تفـادي تفاعـلات معيّنـة – يسـمّى هـذا «الانشـغال بالهاتـف». كـم منـا يعبثـون بهواتفهـم الخلويـة فـي المصاعـد لتجنّـب التواصـل البصـري مـع غريـب (ولا تقولـوا لـي إننـي الشـخص الوحيـد الـذي يفعـل هـذا؟). هـذا غيـر ممكـن؛ لأن كل مـن فـي المصعـد تصلهـم رسـائل إلكترونيـة عاجلـة ينبغـي أن يتوثّقـوا منهـا فـي آنٍ معـاً. تنـص القواعـد الاجتماعيـة فـي مجتمعنـا علـى أننـا يجـب أن نكـون مشـغولين دائمـاً، أو نعطـي انطباعـاً بأننـا كذلـك. ونحـن بارعـون جـدًّا فـي إرسـال تلـك الإشـارات، ولكـن يحـدث ذلـك غالبـاً علـى حسـاب تمتيـن أواصـر علاقاتنـا، التـي لا تحظـى باهتمـام كافٍ منـا؛ لأننـا نحـاول إسـعاد الآخريـن فقـط. أقـرَّت إحـدى المراهقـات، التـي التقيـت بهـا فعـلاً، أنهـا تتظاهـر بمواصلـة العمـل علـى هاتفهـا حيـن ينفـد الرصيـد، لتمنـح انطباعـاً بأنهـا مشـغولة جـدًّا فـي الاتصـال بأصدقائهـا عبـر وسـائل التواصـل الاجتماعـي!

فـي دراسـة حديثـة عـن مسـتخدمي الهاتـف، قـال 54٪ مـن الذيـن شـملهم الاسـتطلاع إنهـم لا يشـعرون بـأي حـرج فـي الـرد علـى مكالمـاتٍ تردهـم فـي أثنـاء تناولهـم العشـاء خـارج المنـزل. أكّـد

57٪ منهـم أنهـم سـيجيبون حتـى فـي أثنـاء ذهابهـم إلـى دورة الميـاه. الأسـوأ مـن ذلـك أن 33٪ مـن المشـاركين قالـوا إنهـم سـيردّون علـى هواتفهـم الخلويـة فـي أثنـاء ممارسـة العلاقـة الزوجيـة (ممـا يمنـح معنـى جديـد بالكامـل لمصطلـح «مكالمـة حميمـة»)[17]. لكـن جدّيـاً، مـا هـي المكالمـة الهاتفيـة التـي قـد تكـون مهمـةً جـدًّا للـرد عليهـا فـي أثنـاء العلاقـة الزوجيـة؟ تنطلـق أجـراس الإنـذار فـي كل مـكان حولنـا، ونـرى مظاهـر بدنيـة لتعـوّد التّقانـة، وإشـارات غيـر لفظيـة، مـع انخفـاض التواصـل البصـري فـي الحديـث. لا نعـرف كيـف نعلّـم أولادنـا وضـع حـدود ملائمـة لاسـتخدام الهاتـف؛ لأننـا نجهـل ذلـك بأنفسـنا. هنـاك خطـب مـا فينـا، وسـنواجه قريبـاً مشـكلة شـائكة إذا لـم نتعلّـم كيـف نحقـق التـوازن فـي وسـط هـذه الفوضـى.

الاستراتيجية: النية في الحفاظ على تركيزنا

يعـدُّ تفـادي الإلهـاء، أو التغلـب عليـه، مثـل التمتّـع بالسّـعادة، خيـاراً واعيـاً؛ يتطلّـب إتقانـه عزيمـة وتدريبـاً. فـي باقـي هـذا القسـم، سأشـاطركم بعـض الطـرق العمليـة، التـي يمكـن أن تجعلكـم تحافظـون علـى تركيزكـم.

اجعل التحلّي بالانتباه هدفاً لك

كانـت غابـري؛ ابنتـي البالغـة مـن العمـر سـتة أعـوام، تعمـل بجـد حقـاً لتعلّـم القـراءة فـي الآونـة الأخيرة. فـي إحـدى الليالي، أمسـكت الكتـاب الموسـوم: «كيـف تكـون حاضـراً»، للكاتبـة رنـا ديوريـو، وبـدأت القـراءة وهـي تنطـق كل حـرف بنحـو صحيـح ... ببـطء!

قضت نحو دقيقتين في قراءة الغلاف، من ثم اثنتين أخريين في قراءة صفحة العنوان (نسخة طبق الأصل عن الغلاف). في البداية، كنت أبتسم من مهاراتها المتواضعة في القراءة، والوقت الرائع الذي نقضيه معاً. بعد عشر دقائق من القراءة في الكتاب، كانت قد وصلت إلى الصفحة الثانية فقط، في حين كنت أكافح للحفاظ على هدوئي. أردت أن أمسك الكتاب وأقرؤه. لم تكن المفارقة غائبة عن ذهني، كنت أبذل جهداً لأبقى موجودة وقتاً كافياً، من أجل قراءة كتاب عن ضرورة أن يكون المرء حاضراً. في الواقع، بدت قراءة ابنتي المتأنية مثل صرير مسامير على لوح معدني، مما اضطرّني إلى إجراء حوار داخلي جدّي بشأن مدى صعوبة جلوسي هناك، والإصغاء إليها.

من دون أن أمعن التفكير في الأمر، أظنُّ أنني أصبحت شخصاً يركّز على إنجاز المهمة، بدلاً من الغرق في التفاصيل العملية. جعلت قيمتي الشّخصية صنو إنتاجيتي، ولأكون أكثر إنتاجيّة، كان ينبغي أن أتحرك بسرعة. لتحقيق ذلك، بدا لزاماً عليّ إنجاز عدّة مهمات في الوقت نفسه. كان ذلك الكتاب عن ضرورة أن يكون المرء حاضراً يدعوني للقيام بمهمة واحدة فقط، على حساب وضع ابنتي في السرير في وقت ملائم للنوم. بدا أن الفشل في فعل ذلك سيمنعني من إنجاز مزيد من المهمات المتعدّدة، أدّى ذلك بالمقابل إلى جعل قدمي تهتز بنحو لا يمكن السيطرة عليه في كل مرة نظرت فيها إلى الساعة.

لم أبدأ حياتي على هذا النحو. تشير قراءة ابنتي للكتاب بنحو يثير السخط إلى أن الأطفال يولدون حاضرين، ويتعلّمون

مـن الراشـدين ألا يكونـوا كذلـك. أف! لقـد كبـرت لأصبـح مـا أنـا عليـه، وقـد تكوّنـت شـخصيتي عبـر سلسـلة مـن الخيـارات اللاواعيـة. اختـرت الركـض علـى درب الإنتاجيّـة منـذ وقـت طويـل، وقـد اعتـدت عليـه تمامـاً. بـدأت أشـعر أنني يجـب أن أتابـع الجـري حتـى بعـد أن ابتعـدت عنـه. لقـد تعرّفـت إلـى بضعـة مشـتبه بهـم فـي هـذه المأسـاة:

- ✔ النظـام الدراسـي، الـذي جعلنـي أشـارك فـي هـذا السـباق مـن أجـل التعليـم.
- ✔ المجتمـع عمومـاً، الـذي علّمنـي أن الإنجـازات هـي مقيـاس الحيـاة التـي تسـتحق العيـش.
- ✔ التّقانة، التي قد سرّعت خُطا الحياة.
- ✔ لكـن المذنـب الحقيقـي هـو أنـا. كان عـدم حضـوري خيـاراً، وقـراراً لـم أتعمّـد اتخـاذه أبـداً.

السـؤال المهـم هـو: إذا لـم تكـن لدينـا تقانـة، هـل سـنكون أكثـر تركيـزاً، وانتباهـاً، وموثوقيـة، وإرادة؟ إذا تبيّـن أن الجـواب هـو (لا)، لـن تكـون التّقانـة هـي المشـكلة الأساسـيّة . فـي الواقـع، قـد تكـون التّقانـة جـزءاً مـن الحـل ... لكـن فقـط إذا عقدنـا العـزم علـى تعلّـم طريقـة التحكّـم بهـا.

إذا لم تكن لدينا تقانة، هل سنكون أكثر تركيزاً، وانتباهاً، وموثوقية، وإرادة؟

إذا تبيّن أن الجواب هو (لا)، لن تكون التّقانة هي المشكلة الأساسيّة .

في الواقع، قد تكون التّقانة جزءاً من الحل ...

لكن فقط إذا عقدنا العزم على تعلّم طريقة التحكّم بها.

اعتماد مقاربة ثلاثيّة الأطراف

إذا أردت وصل شيء بمقبس، يجب أن يكون هناك «تأريض» في المكان، كما قد تعلّمت وشقيقي شون من تجربتنا الكهربائية، التي ذكرتها في بداية القسم السابق. يسمح لك وجود «شوكة التأريض» بالسيطرة على قوة عالم التّقانة بتركيز طاقتك وتوجيهها كما تريد. قد تكون شوكة التأريض مجموعة من المعتقدات، أو تعويذة، أو حتى قائمة من القواعد التي تلتزم بها. بغض النظر عن المصدر، تصلك «شوكة التأريض» هذه بمصدر طاقتك بقوة أكبر، وتساعدك في تنسيق جهودك بطريقة مثمرة. من دون هذه الشوكة، نكون مثل أسلاك كهربائية تنشر الطاقة في كل الاتجاهات، وتعرّض أشخاصاً آخرين حولنا للخطر في أثناء ذلك.

تقدم **هيلين كين**؛ إحدى مؤسّسي شركة التدريب الإداري «أوثنتيك إمباكت» (Authentic Impact)، نافذة بصرية على ما يبدو عليه هذا الأمر في حياتنا:

يحوز صوت تنبيه ورود رسالة أو بريد إلكتروني على اهتمامنا، حتى حين نعرف أننا يجب أن نركّز على المهمة التي نؤدّيها. نختلس نظرة في أوقات عصيبة أو غير ملائمة، في أثناء القيادة مثلاً، أو القراءة لأطفالنا وقت النوم. نشعر بالذنب نوعاً ما بشأن هذا، ونخبر أنفسنا بجرأة أننا ننظر «هذه المرة فقط»؛ لأننا ننتظر رسالة مهمة. حقاً؟ بصدق؟ بسبب التنافر المعرفي، تكون قدرتنا على خداع الذات متينة مثل علاقة حبنا مع الإلهاء[18].

التنافر المعرفي هو التوتّر الذهني الذي نشعر به حين نفكّر، أو نتصرّف وفقاً لمعتقدات، أو أفكار، أو قيم متناقضة في الوقت نفسه. إنه انزعاج ينتابنا حين نقدّم نسخة من أنفسنا على فيسبوك، ونعرف أن الحقيقة مختلفة تماماً في الواقع. تصف برينيه براون، الأستاذة في جامعة هيوستن، وكاتبة محاسن العيوب، المصداقية بأنها «العادة اليومية بترك ما نفترض أننا عليه، وقبول ما نحن عليه حقاً».

كلما نهلنا من نفسنا الأصلية، بتنا أبعد عن ذاتنا المثالية. هناك طريقة لمنع هذا: «الابتعاد عن الهدف»، يتمثّل في تثبيت أنفسنا على مجموعة من المبادئ الإرشادية، التي تحدّد سلوكنا وعاداتنا. بعد بضعة أعوام من تأسيس جود-ثنك، وجدنا أنفسنا أكثر انشغالاً مما قد تخيلنا. في 2009 وحدها، سافر شون إلى أكثر من خمسة وأربعين بلداً لإلقاء محاضرات عن علم السّعادة. اضطر إلى دخول المستشفى بعد ذلك بوقت قصير، بسبب ألم مبرّح في الظهر. لقد أجهد نفسه كثيراً بالعمل، وكان عليه دفع الثمن.

كلما نهلنا من نفسنا الأصلية،
بتنا أبعد عن ذاتنا المثالية.

أخذت على عاتقي، بوصفي إحدى مؤسّسي الشركة، وكوني شقيقته الصغرى أيضاً، إجراء حديث مهم معه سيغيّر حياته عن الأولويات، والحدود. كانت رغبة شون عارمة بشأن مشاركة أبحاثه عن علم النفس الإيجابيّ مع آخرين، وشعر بأنه مرغم على قول (نعم) لكل شخص يريد سماع

رسـالته. أوضحـت بلباقـة أنـه إذا تداعـى مـن التعـب، لـن يسـمع أحـدٌ رسـالته. فـي الواقـع، نظـر النّـاس إليـه علـى أنـه قـدوةٌ بشـأن طريقـة العيـش وفقـاً لمبـادئ علـم النفـس الإيجابـيّ، أرادوا أن يتخـذ الخيـارات الصعبـة فـي الثقافـة المضـادة. بدأنـا لهـذا السـبب إجـراء بعـض التغييـرات البسـيطة جـدًّا فـي طريقـة إنجازنـا للأمـور.

كانـت إحـدى أبسـط التغييـرات هـي كتابـة رسـالة «غيـاب» جديـرة بالثقـة، حيـن يسـافر خـارج البلـدة. بـدلاً مـن الملحوظـة الرتيبـة بأنـه «لـن يأتـي إلـى المكتـب حتـى الاثنيـن»، بـدأ شـرح مـا يقـوم بـه. «أنـا فـي إجـازة مـع أسـرتي، وأحـاول قضـاء وقـت أطـول معهـم مبتعـداً عـن التّقانـة مـدة أسـبوع». فـي البدايـة، خشـي أن يشـعر الشـركاء بالانزعـاج بسـبب عـدم قدرتهـم علـى التواصـل معـه، ولكـن رد الفعـل كان معاكسـاً تمامـاً. تلقّـى شـون فيضـاً مـن رسـائل البريـد الإلكترونـي (التـي قرأهـا بعـد الإجـازة)، التـي تشـكره علـى ممارسـة مـا ينصـح بـه، والقيـام فعـلاً بمـا يظـن آخـرون أن علينـا جميعـاً القيـام بـه، وتشـجيع غيـره علـى فعـل الشـيء عينـه بنفسـه.

توصّـل شـون إلـى حـلٍ وسـطٍ يتّفـق مـع القيـم التـي يصـدّق بهـا، وفضّـل المصداقيـة، وتخصيـص وقـت للأسـرة، علـى الإنتاجيّـة، وبقيـت الجـدوى كمـا يرغـب بهـا تمامـاً؛ تواصـلٌ وثيـقٌ مـع المنظمـات التـي يشـاطرها رؤيتـه عـن التـوازن بيـن العمـل والحيـاة. لا تكـون كل التسـويات مجديـة وبسـيطة علـى هـذا النحـو، ولكـن عندمـا تسـتند الخيـارات علـى العزيمـة، والتفكّـر، يمكـن أن تطمئـن إلـى أنـك لـن تنـدم علـى ذلـك الخيـار.

أسئلة ينبغي التفكير فيها:

- ✓ ما هي القيم، والمبادئ، والمعتقدات، التي تكوّن الشوكة الثالثة لديك؟
- ✓ هل الشوكة الثالثة متصلة بإحكام بالمقبس، أو أنك تترك عوامل أخرى تستنفد طاقتك، وتعرقل جهودك؟
- ✓ هل هناك أنشطة مثل تدوين يوميات، أو تفكّر، يمكن أن تساعد في جعل خياراتك اليومية منسجمة مع أولوياتك؟

حدّد غايتك

في 2014، تلقيت دعوة لقضاء وقت الغروب مع أوبرا في أثناء قيام فريق جود-ثنك بتصوير سلسلة من جزأين بعنوان «أسرار النّاس السعيدين»، من أجل برنامج سوبر سول سنداي. عند نهاية كل حلقة، تطرح أوبرا على ضيوفها سلسلة من الأسئلة السريعة، وفيها أمور مثل: «ما هو الأمل؟ ما هو المعتقد؟ ما هي الروح؟». كان السؤال المفضّل لدي، الذي طرحته في برنامجها، هو: «ما الذي تنوي القيام به؟»، حين تبدأ يومك، وما الذي تعيش من أجله؟ وماذا تأمل أن تنجز؟ من دون أن نحدّد هدفاً واضحاً، ننشغل بسرعة بمجموعة من المهمات، والقوائم، والأولويات، التي يحدّدها أشخاص آخرون لنا.

حين تبدأ يومك، ما الذي تعيش من أجله؟ وماذا تأمل أن تنجز؟
من دون أن نحدّد هدفاً واضحاً،
ننشغل بسرعة بمجموعة من المهمات، والقوائم، والأولويات،
التي يحدّدها أشخاص آخرون لنا.

أظـنُّ أن هنـاك أربعـة طـرق لتفعيـل قـوّة العزيمـة: (1) اختـر مغامرتـك بنفسـك بنـاءً علـى قيمـك وشـخصيتك، و(2) افهـم نوايـا الآخريـن، و(3) ركّـز علـى الانسـجام مـع الآخريـن، لا العزلـة عنهـم، و(4) ضـع أولوياتـك فـي طليعـة حياتـك. لننظـر عـن كثـب إلـى كلٍ مـن هـذه النقـاط الأربـع.

اختر مغامرتك بنفسك: كيف تتفاعل مع التّقانة

تخيّـل فتـى يترعـرع فـي بلـدة صغيـرة، ويقضـي أيامـه فـي الاستكشـاف، والذهـاب إلـى المدرسـة، ولقـاء النّـاس. يـزداد فهمـه للحيـاة كل يـوم، بمعنـى آخـر، يصبـح تفكيـره مرنـاً. عندمـا يكبـر، يقـرّر أن الوقـت قـد حـان للانتقـال إلـى المدينـة الكبيـرة. ينطلـق علـى الطريـق الترابـي إلـى حيـث سـيعيش مسـتقبلاً. علـى كل حـال، يجـد علـى الـدرب شـيئاً لامعـاً غريبـاً، ويتسـاءل إن كان جـزءاً مـن كميـن؟ أو شـيئاً عاديـاً مـن مشـهد طبيعـي؟ أو فرصـة وليـدة المصادفـة؟

يمضـي كل واحـدٍ منـا فـي مغامرتـه الخاصـة بـه، وقـد نجـد جميعاً أشـياء لامعـة علـى الطريـق. عندمـا نواجـه عنصـراً غيـر معـروف لنـا علـى الـدرب، يكـون رد فعـل كثيريـن منـا عاطفيـاً، أو غريزيـاً، بنحـو غيـر واع. لكـن بعـد قـراءة هـذا الكتـاب بتمعّـن، وزيـادة المعرفـة

بشـأن التّقانـة، سـتحظى بفرصـة الاختيـار بنحـوٍ واعٍ بشـأن طريقـة التفاعـل معهـا فـي المسـتقبل. إلـى أيّ حـد تريـد أنْ تكـون التّقانـة جـزءاً مـن حياتـك؟ مـا هـي حـدودك، ولمـاذا؟ كيـف تخطّـط لغربلـة التقانـات المفيـدة مـن الضـارّة؟ أمامـك خيـارات شـخصية ينبغـي أن تتخذهـا، وكل طريـق تـؤدّي إلـى مـكان مثيـر للاهتمـام. الخطـأ الوحيـد الـذي يمكـن أن تقترفـه علـى ذلـك الـدرب هـو ألا تطـرح هـذه الأسـئلة علـى الإطـلاق.

فـي مقابلـة مـع **بزنـس إنسـايد**، شـرح **بـن براسـت-مكي**، البالـغ مـن العمـر خمسـة وعشـرين عامـاً، لمـاذا قـرّر التخلّـي عـن هاتفـه الخلـوي، وعـدم اسـتخدامه منـذ أربعـة أعـوام:

مـاذا تغيّـر؟ أولاً، لاحظـت بـدء ظهـور أعـراض ميـول قهريـة. بـدأت أحـس بـ «حكّـة» ... بـدأت أشـعر بأننـي «مقيّـد»، إذا كنـت تفهـم مـا أعنيـه. بـات الهاتـف مصـدر مقاطعـة متواصلـة. لا يهـم إن كنـت أعـرف الأشـخاص المتّصليـن، وأحبّهـم؛ لأن مكالماتهـم تعـدُّ مقاطعـة. لاحظـت أن ذلـك يعوقنـي، ويشـوّش علـى الإيقـاع الطبيعـي لمحادثاتـي. لاحظـت أن آخريـن يفعلـون الشـيء نفسـه لـي. فـي البدايـة، كان هـذا «تصرّفـاً فظّـاً» مـن الناحيـة الاجتماعيـة. قـدّم النّـاس اعتذارهـم عـن المقاطعـة، إنمـا فعلـوا ذلـك علـى أيّ حـال. لكـن لـم يـدم الأمـر طويـلاً، وبـات هـذا التصـرّف مقبـولاً ومتوقعـاً الآن.

عبّـر صديقـان، حضـرا الزيارتـي فـي إحـدى عطـلات نهاية الأسـبوع، عـن هـذا الـرأي أيضـاً. يعمـل رون وأنجليـن جرّاحيـن فـي كاليفورنيـا، ولديهمـا ابنـان. نظـراً إلـى جـدول أعمالهمـا المزدحـم، شـعر الزوجـان بالحمـاس تجـاه فكـرة قضـاء عطلـة أسـبوع مريحـة فـي منزلنـا فـي

دالاس. بعـد ملاحقـة الأطفـال حـول البيـت ثلاثيـن دقيقـة، رميـت نفسـي أخيـراً علـى الأريكـة لتبـادل أطـراف الحديـث مـع أنجليـن. علـى الرغـم مـن وجـود خمسـة أولاد يركضـون حـول المنـزل مثـل أشـباح، بـدت أنجليـن هادئـة، فـي حيـن كنـت - مـن جهـة أخـرى - مثـل يُسـروع متعـب، قـد أصابتـه كهربـاء سـاكنة. راقبـت أنجليـن خلسـة طـوال العطلـة؛ لأنهـا كانـت إحـدى معارفـي القلائـل الذيـن لا يزالـون يسـتخدمون شـيئاً تذكاريـاً مـن التسـعينيات: هاتفـا قابـلا للطّـي. علـى الرغـم مـن أنهـا تعيـش علـى بعـد بنايـة واحـدة مـن مجمّـع آبـل الجديـد فـي قلـب وادي السـليكون، إلا أن أنجليـن تصـف خيارهـا ذاك بأنـه «اعتـراض أخلاقـي» علـى الهواتـف الذكيـة.

حاولـت ألا أوجـه إلـى أنجليـن أيّ انتقـاد (علامـة عـن غيرتـي مـن قدرتهـا علـى الجلـوس، وقـراءة أكثـر مـن صفحـة فـي كتـابٍ تحملـه، فـي أيّ وقـت تريـد)، وسـألتها ببسـاطة عـن سـبب اختيارهـا عـدم الحصـول علـى هاتـف ذكـي. كيـف تتدبّـر أمرهـا؟ تغضّـن وجـه أنجليـن الهـادئ بابتسـامة متكلّفـة، وأقـرّت أن زملاءهـا يكرهـون عـدم قدرتهـم علـى التواصـل معهـا دائمـاً، وأضافـت أن الهواتـف الذكيـة لا تسـتهويها. شَـرَحتْ: «لا تقـدّم شـيئاً أحتـاج إليـه. ولا أريـد أن يطلـب ولـديَّ هاتفـي باسـتمرار ليكـون أداة شـخصية للترفيـه، أريـد أن يقـرأ أبنائـي الكتـب، لا أن يلعبـوا ألعابـاً. أشـعر بالقلـق أحيانـاً مـن تربيـة طفـل قـد لا يسـتطيع التكيّـف اجتماعيـاًّ، إن لـم يكـن يحمـل هاتفـاً، ولكـن الأمـر يبـدو جيـداً حتـى الآن».

أعجبنـي موقفهـا، وقـرّرت تجربـة مقاربتهـا. اصطحبـت ابنتـي غابـري، البالغـة مـن العمـر سـتة أعـوام، إلـى متجـر البقالـة بعـد ظهـر ذلـك اليـوم، وقـد طلبَـتْ الصغيـرة هاتفـي الخلـوي فـور

جلوسـها فـي عربـة المشـتريات. سـيكون التسـوّق فـي أثنـاء انشـغالها بذاتهـا أكثـر سـهولة ويسـراً بالتأكيـد، ولكـن رفضـت منحهـا هاتفـي، وناولتهـا كتابـاً عوضـاً عـن ذلـك. تذمّـرت الفتـاة قليـلاً، ولكـن سـرعان مـا اسـتغرقت فـي قـراءة الكتـاب، فـي حيـن أنهيـت رحلـة تسـوّقي بسـرعة كبيـرة. عندمـا بـدأتُ دفـع الحسـاب عنـد منضـدة أمينـة الصنـدوق، أثنـت الموظّفـة بعفويـة علـى ابنتـي، التـي تقـرأ بـدلاً مـن أن تحمـل جهـازاً إلكترونيـاً. شَـرَحَت أنهـا تـرى آبـاءً يمـرّون أمامهـا طـوال اليـوم، كل يـوم، في حيـن يكـون أبناؤهـم منشـغلين بالنظـر إلـى شاشـات أجهزتهـم (ابتسـمتُ بارتبـاك). قالـت: «كنـا نلعـب خـارج المنـزل طـوال سـاعات فـي أثنـاء طفولتـي، فـي حيـن يجثـم الأطفـال الآن أمـام أجهزتهـم المتصلـة بمقابـس الكهربـاء فـي الجـدار، ولا يفارقونهـا طالمـا بقيـت البطاريـة مشـحونة. إذا طلبـت مـن الأطفـال الخروج واللعـب فـي الباحـة، يغـادرون وقتـاً كافيـاً لشـحن أجهزتهـم فقـط». لقـد سـمعت هـذا الـرأي مـراراً وتكـراراً حيـن قابلـت أشـخاصاً فـي أثنـاء تأليـف هـذا الكتـاب، وإجـراء الأبحـاث المرتبطـة بـه. مـا هـي القواعـد الاجتماعيـة التـي نضعهـا عـن غيـر قصـدٍّ منـا مـن أجـل المسـتقبل، بعـدم التفكيـر بنحـوٍ واعٍ بشـأن النتائـج النهائيـة لأفعالنـا؟

اكتشـفت فـي سـياق أبحاثـي أن معظـم الأفـراد ينتمـون إلـى واحدة مـن ثـلاث أنـواع مـن الشـخصيّات: الـروّاد، والقانعـون، والمتريّثون.

الشّخصيّة	الخصائص
الروّاد	يحبّـون أن يكونـوا فـي الطليعـة دائمـاً، سـواءً للحصـول علـى المعلومـات، أو التمتّـع بمكانـة اجتماعيـة مرموقـة

القانعون	يهتّمـون إلـى حـدٍ مـا بالتّقانـة الجديـدة، لكـن ينتظـرون أن تصبـح المنتجـات شـائعة الاسـتخدام.
المتريّثون	يفتقـرون إلـى الرغبـة، أو الحافـز، أو المـوارد الماديـة لتجربـة تقانـات جديـدة.

علـى الرغـم مـن العبـرة المسـتقاة مـن تجربـة تسـوّق البقالـة مـع ابنتي، يجـب أن أعتـرف - بوصفـي رائـدة - أن الإغـراء كان كبيـراً حيـن كتبـت هـذا القسـم لجعلـه مناشـدة لـكل المتريّثيـن، مـن أجـل أن يحاولـوا عيـش يـومٍ واحـدٍ علـى أنهـم روّاد (فـي عقلـي الباطـن، سـمعت الكلمـات الرنّانة لــ «د. سـوس» فـي كتابـه الرائـع للأطفـال بعنـوان: «البيـض الأخضـر واللحـم المدخّـن»: «أنـت لا تحبهـا، أو هـذا مـا تقولـه. جرّبهـا! جرّبهـا! وقـد تحبّهـا»). لكـن قاومـت ذلـك؛ لأن الجانـب الأكثـر موضوعيـة منـي يعـرف أنـه لا توجـد فئـة شـخصية أفضـل مـن الأخـرى.

تتميّــز كل واحــدة مــن فئــات الشّــخصيات الثــلاث بمحاســن ومســاوئ خاصـة بهـا. يحـبُّ الـروّاد أن يكونـوا فـي طليعـة النزعـات الجديـدة، لكـن افتنانهـم بهـا قـد يتحـوّل إلـى هوايـة مكلِّفـة. يحـبُّ القانعـون الانتظـار حتـى تصبـح التّقانـة الجديـدة أرخـص، وتخـف أعطالهــا، ولكــن يجــدون أنفســهم يلاحقــون النزعــات باســتمرار، بــدلاً مــن أن يســاهموا فــي ابتكارهــا. فــي هــذه الأثنــاء، قــد يوفّــر المتريّثـون الوقـت والمـال علـى التّقانـة، ولكـن يتخلّفـون غالبـاً عـن النزعــات المجتمعيــة الســائدة. علــى الرغــم مــن هــذا، قــد تصيــب الحيـرة كل الفئـات الثـلاث فـي أثنـاء محاولـة اسـتخدام، أو حتـى محاولـة تجاهـل، التقانـات (يقضـي أصدقائـي، الذيـن يصـرّون علـى اسـتعمال الهاتـف القابـل للطـي بـدلاً مـن الأجهـزة الذكيـة، وقتـاً أطـول كثيـراً فـي كتابـة كل رسـالة نصّيـة باسـتخدام لوحـة مفاتيـح

الحـروف والأرقـام القديمـة). بنحـوٍ مشـابهٍ، قـد يصبـح أفـراد فئـات الشّـخصية الثـلاث أكثـر تعلّقـاً بأجهزتهـم (حتـى أصدقائـي الـروّاد، الذيـن يسـتخدمون تطبيـق هيدسـبيس (Headspace) يوميـاً لتطويـر قدراتهـم الذهنيـة). أضـف إلـى ذلـك، تُركّـز فئـات الشـخصيات تلـك علـى مجـالات معيّنـة أحيانـاً. علـى سـبيل المثـال: قـد يكـون صديقـاي رون وأنجليـن متريّثيـن فيمـا يخـص التّقانـة فـي منزلهمـا، ولكنهمـا رائـدان حيـن يتعلّـق الأمـر بغرفـة العمليـات. يعـدُّ والـداي، مـن ناحيـة أخـرى، رائديـن فـي مجـال التّقانـة الجديـدة فـي العمـل، إنمـا متريّثـان بشـأن الخدمـات المصرفيـة الإلكترونيـة.

توجـد خلـف كل قائمـة مـن الخصائـص مجموعـة قيـم يتمتّـع بهـا المنتمـي لتلـك الفئـة، ووجهـات نظـر فريـدة فـي نوعهـا، تكـوّن خياراتهـم وأفعالهـم بوصفهـم مسـتهلكين. سـواءً أكان الحافـز دينيـاً، أو أخلاقيـاً، ترشـدنا قيمنـا بنحـوٍ واعٍ، أو لاشـعوريًّا فـي أحيـان أخـرى. عندمـا تعـرف فئـة الشّـخصية التّـي تنتمـي إليهـا، تبـدأ تحديـد أهدافـك للمضـي قدمـاً فـي تنفيذهـا، فـي عمليـة تعـزّز موقفـك ومقاربتـك لبنـاء مجموعـة مهـارات أساسـية، لزيـادة سـعادتك ورفاهـك فـي المسـتقبل. فكّـر: لمـاذا تتمتّـع بتلـك الشّـخصيّة؟ هـل تجـد أنـك تتبنّـى بعـض أشـكال التّقانـة، وترفـض أخـرى؟ يسـاعدك فهـم مـا يحفّـزك علـى تعزيـز وجهـة نظـرك، وتوضيـح خيـارات تتعلّـق بالشـراء، والتفاعـل مـع التّقانـة فـي المسـتقبل.

فهم غايات الآخرين

يبـدو مهمًّـا أن تفهـم أهدافـك مـن اسـتخدام التّقانـة، ومهمًّـا بالقدر نفسـه أن تـدرك غايـات شـركات جمـع البيانـات أيضـاً، وإلا سـتجد

نفسـك تعيسـاً جـدًّا بوصفـك ضحيـة تسـرّب معلومـات حسّاسـة. فـي عصـر البيانـات الضخمـة، الـذي تجـري كتابـة قانـون الخصوصيـة بشـأنه حاليـاً، يجـب أن نتوخّـى الحـذر بشـأن مـن يحصـل علـى معلومـات عنّـا؟ وأيـن تذهـب تلـك المعلومـات؟ وكيـف يتـم اسـتخدامها؟ أشـجّع علـى التوثّـق مـن ثـلاث إجـراءات لتعزيـز أمنـك الشـخصي: الخصوصيـة، والبحـث عـن أشـخاص، وكلمـات السـر.

الخصوصيـة: توثّـق مـن إعـدادات خصوصيتـك علـى وسـائل التواصـل الاجتماعـي، لضمـان عـدم مشـاركة أيّ معلومـات تهمـك، إلا مـع أشـخاص تعرفهـم وتثـق بهـم فعـلاً. وكـن ذلـك الشـخص غريـب الأطـوار، الـذي يقـرأ كل معلومـة عـن الخصوصيـة قبـل الانضمـام إلـى أيّ مواقـع إلكترونيـة، أو شـراء خدمـات جديـدة. إذا واجهـت صعوبـة فـي العثـور علـى بيـان الخصوصيـة، أو لـم يكـن موجـوداً أصـلاً، فـلا تنضـم إلـى الموقـع!

البحـث عـن أشـخاص: هـل كنـت تعـرف أن عشـرات محـركات البحـث، مثـل وايتبيجـز (whitepages.com)، وسـبوكو (spokeo.com)، وبيبولفايندر (peoplefinder.com)، تعمـل فـي مجـال جمـع المعلومـات، وتبيـع معلومـات ملفّـك، وفيهـا عنوانـك الحالـي والسـابق، وأرقـام هواتفـك، وحتـى قائمـة بأقـرب أفـراد أسـرتك؟ تقـدّم معظـم هـذه المواقـع طريقـة لعـدم إدراجـك ضمـن قوائهمـا، ويسـتحق هـذا بالتأكيـد بعضـاً مـن وقتـك.

كلمـات السـر: تعـدُّ راحـة البـال، ومعرفـة أن كلمـات سـرك بأمـان، وبياناتـك محميـة، وملفاتـك الإلكترونيـة مصونـة، جـزءاً مـن السـلامة فـي عالـم رقمـيّ. إذا انتابتـك هواجـس، فكّـر فـي الاسـتفادة مـن موقـع

1باسـورد (1Password.com)، أو آي-باسـورد (iPassword.com)، وكلاهمـا مصمّـم للتعامـل بأمـان مـع بياناتـك الإلكترونيـة الحسّاسـة.

يجـب علـى المـرء أن يتوخّـى الحـذر بشـأن معلوماتـه، ولكـن ليسـت كل مواقـع جمـع البيانـات سـيئة. أسـهمت مواقـع التحذيـر مـن الأعاصيـر، والبحـث عـن حيوانـات أليفـة، وتطبيقـات الطـوارئ الطبّيـة، ومراقبـة الصحّـة، فـي إيجـاد مسـتوى جديـد مـن السـلامة والأمـان، الـذي لا أريـد التخلّـي عنـه أبـداً الآن. فـي المسـتقبل، سـتكون هـذه التطبيقـات أفضـل، وأكثـر تطـوّراً، وسـتقدّم لـك معلومـات مهمـة بطريقـة أكثـر يسـراً.

لفهـم آليـة الاسـتفادة مـن البيانـات بطريقـة جيـدة فـي المسـتقبل، تواصلـت مـع تشـارلي كابـول، وديـلان كيـل؛ مبتكـري تطبيـق كرونـوس (Chronos). جـرى تصميـم هـذا البرنامـج ليكـون «أداة مراقبـة فـي وقـت الخمـول»، ويقـوم بتسـجيل تفاصيـل عـن الوقـت الـذي تقضيـه مـع هاتفـك، والتطبيقـات التـي تسـتخدمها، والمواقـع الإلكترونيـة التـي تتصفّحهـا بانتظـام، وغيرهـا. كان الهـدف منـح المسـتخدمين صـورةً عـن سـلوكهم، ليكونـوا أكثـر درايـة بشـأن الاسـتفادة المثلـى مـن وقتهـم. اسـتحوذت «لايـف360»(Life360) علـى كرونـوس، الـذي سـيكون جـزءاً مـن تطبيـق مراقبـة اجتماعـي يهـدف إلـى تفعيـل التواصـل مـع الأسـرة، والأصدقـاء المقرّبيـن. شـرح تشـارلي وديـلان أنهمـا اسـتثمرا كثيـراً مـن الوقـت والأفـكار فـي تطويـر سياسـات الخصوصيـة، حتى يكـون بمقـدور المسـتخدمين الشـعور بالراحـة والأمـان مـن طريقـة اسـتخدام بياناتهـم، ضمـان تحكّـم المسـتخدمين ببياناتهـم دائمـاً، وقدرتهـم علـى الاسـتفادة منهـا طـوال الوقـت، ووجـود شـفافية بشـأن طريقـة إدارة معلوماتهـم.

استخدام التّقانة للانسجام مع الآخرين، لا العزلة عنهم

يـؤدّي رنيـن الهاتـف، وتنبيهـات الرسـائل الـواردة، والبريـد الإلكترونـي الجديـد، وطنيـن إشـعارات الرسـائل النصّيـة المتواصـل، إلـى إصابتنـا بالإحبـاط بالتأكيـد. تسـاعدنا التّقانـة فـي التواصـل مـع آخريـن بسـرعة أكبـر، ولكنهـا تصبـح عبئـاً يثقـل كاهلنـا أيضـاً. بـدأ الباحثـون إجـراء دراسـات معمّقـة عـن تأثيـر التّقانـة علـى السّـعادة، والتطـوّر العاطفـي، علـى المـدى الطويـل. أجـرت جامعـة سـتانفورد دراسـة عـن العـادات المرتبطـة بالإنترنـت لـدى فتيـاتٍ تـراوح أعمارهـنّ بيـن ثمانيـة أعـوام واثنـي عشـر. طُلـب منهـن تصفّـح الشـبكة الدوليـة نحـو خمـس سـاعات، ثـم تقديـم تقويـم ذاتـيّ عـن مسـتويات سـعادتهم، وراحتهـن الاجتماعيـة[19]. وجـدت الدراسـة أنـه كلمـا قضـت الفتيـات وقتـاً أطـول أمـام الشاشـات، ازداد وصفهـن لأنفسـهن بطـرق تشـير إلـى أنهـن أقـل سـعادة، وقـدرة علـى التواصـل الاجتماعـي، مقارنـة بقريناتهـن اللاتـي أمضيـن وقتـاً أقـل أمـام الشاشـات.

وجـدت دراسـة أخـرى أن وجـود هاتـف خلـوي فـي أثنـاء إجـراء حديـث مباشـر يخفّـف مـن مشـاعر الألفـة، والثقـة، وجـودة العلاقـة، حتـى إذا لـم يكـن الهاتـف قيـد الاسـتخدام[20]. فـي كتابهـا الموسـوم «وحيـدون معـاً»، الأكثـر بيعـاً وفقـاً لصحيفـة نيويـورك تايمـز، تعبّـر الكاتبـة د. شـيري تـوركل؛ مؤَسِّسَـة «مبـادرة معهـد ماساشوسـتس للتقانـة والـذات»، عـن مخـاوف بشـأن تعريـض أنفسـنا إلـى متاعـب، نحـن معتـادون تمامـاً علـى الاتصـال عبـر الأجهـزة، ونفقـد القـدرة علـى التواصـل علـى مسـتوىً شـخصيّ أكثـر عمقـاً فـي العالـم الحقيقـي.

على الرغم من أن هذه النتائج ينبغي أن تجعلنا نتوقف قليلاً، إلا أن هناك قصة أخرى يمكن سردها هنا أيضاً. تركّز الحكاية على كيفيّة استخدام التّقانة (وضرورة ذلك) لتحسين التواصل. فكّر في الأسر المقسّمة جغرافياً، التي يمكنها التواصل الآن عبر سكايب بتكلفة زهيدة؛ أو جنود منتشرين في بقاع العالم، ويستطيعون قراءة قصص وقت النوم لأطفالهم باستخدام فيستايم؛ أو أبناءِ سجناءَ بمقدورهم حالياً التواصل يومياً مع آبائهم، بدلاً من انتظار أسابيع لتلقّي رسالة عاطفية، أو مكالمة هاتفية قصيرة. لا تُعدُّ نماذج الاتصال هذه بديلاً عن طرق أخرى من التواصل التقليدي، وإنما أساليب جديدة بالكامل من الاتصال، التي تقدّم وسائل إضافية للحوار وبناء العلاقات.

على الرغم من وفرة القصص المبالغ فيها عن الضرر الذي تسبّبه التّقانة للنسيج الاجتماعي، وتحوّل الوقت أمام الشاشات إلى شيء يشبه المخدّر الرّقميّ، إلا أنني أفضّل اعتماد مقاربة أكثر اتزاناً، والاستعانة باستمرار بالعلم لفهم النزعات المنبثقة حديثاً. عرفت – على نحو أثار اهتمامي – أن واحدة من أوسع الدراسات انتشاراً عن الاتصال والتّقانة قد نُقّحت، وحُدّثت، لتكشف عن حقائق جديدة. بحثت الدراسة الأصلية، التي أجراها روبرت آي. كروت من جامعة كارنيجي ميلون في 1998، في استخدام الإنترنت من قبل أسرٍ متطوّعةٍ تضم تلاميذ في المدرسة الثانوية. وجد كروت أنه عندما يكثّف هؤلاء الأشخاص استخدامهم للإنترنت، يزداد إحباطهم، وينخفض مستوى الدعم الاجتماعي، والعافية النفسية لديهم[21]. على كل حال، قرّر كروت في 2002 تكرار التجربة نفسها، مع تركيز خاص على تفاعل الطلاب مع أفرادٍ يرتبطون بهم بصلات وثيقة (أصدقاء مقرّبين، أفراد أسرة... إلخ)، أو ضعيفة

(غربـاء، معـارف). اهتـمَّ كـروت بالفـوارق الدقيقـة فـي أسـاليب قضـاء الوقـت علـى الإنترنـت، ووجـد أن الطـلاب الذيـن يتفاعلـون مـع مـن تربطهـم بهـم صـلات وثيقـة أظهـروا انخفاضـاً فـي الاكتئـاب، وتراجعـاً فـي الشـعور بالوحـدة، وزيـادة فـي مسـتوى الدعـم الاجتماعـي[22].

وجـدت دراسـة أخـرى شـملت أكثـر مـن 600 فـرد علـى الإنترنـت أن «50٪ مـن هـؤلاء المشـاركين قـد نقلـوا علاقـةً علـى الإنترنـت إلـى «الحيـاة الواقعيـة»، أو التقـوا الطـرف الآخـر شـخصياً. تحـوّل كثيـر مـن تلـك العلاقـات الإلكترونيـة إلـى صـلات وثيقـة تمامـاً - أفـاد 22٪ مـن المشـاركين أنهـم قـد تزوّجـوا، أو خطبـوا، أو يعيشـون مـع شـخص التقـوا بـه عبـر الإنترنـت. أضـف إلـى ذلـك، أظهـرت متابعـة هـؤلاء المشـاركين بعـد عاميـن أن تلـك الروابـط المقرّبـة بقيـت مسـتقرّة بمـرور الوقـت مثـل العلاقـات التقليديـة»[23],[24].

يجـادل كيـث هامبتـون؛ الأسـتاذ المسـاعد فـي التواصـل والسياسـة العامــة فــي جامعــة روتجــرز، أن فكــرة تفاعلنــا عبــر الإنترنــت، أو خارجـه، تعبّـر عـن تقسـيم زائـف. بـات مقتنعـاً، بعـد إجـراء دراسـات عديـدة، أن وسـائل التواصـل الاجتماعـي، والإنترنـت، تقرّبنـا فـي الواقـع، بعضنـا مـن بعـض عبـر الإنترنـت، وخارجـه. يقـول: «لا أظـنُّ أن النّـاس ينتقلـون نحـو شـكلٍ إلكترونـي مـن العلاقـات، وإنمـا يضيفـون النمـوذج الرّقمـيّ مـن التواصـل إلـى علاقـات قائمـة فعـلاً». كلمـا تنوّعـت وسـائل التواصـل التـي يسـتخدمها النّـاس: هاتـف، بريـد إلكترونـي، شـخصياً، نـص، فيسـبوك.. باتـت علاقاتهـم أكثـر متانـة. بنحـوٍ مشـابهٍ، وجـدت دراسـة أجراهـا مركـز بيـو للأبحـاث فـي 2012، وشـملت أكثـر مـن 2200 شـخص فـي الولايـات المتحـدة، أن 55 ٪ مـن مسـتخدمي الإنترنـت يقولـون إن رسـائل البريـد الإلكترونـي قـد عـزّزت علاقاتهـم

مـع أفـراد أسـرهم، فـي حيـن يقـول 66٪ الشـيء نفسـه عـن صلاتهـم مـع أصدقائهـم[25]. ذكـر 60٪ مـن المسـتخدمين أن التواصـل عبـر البريـد الإلكترونـي يعـدّ سـبباً رئيسـاً فـي هـذا التحسّـن.

كان تعزيـز التواصـل الإنسـاني هـو مـا دفـع بيتـر سـتيب؛ مؤسّـس أوكـس (Oex Inc)، إلـى ابتـكار كامبفايـر (Campfire)، وهـو تطبيـق مصمّـم لتوطيـد العلاقـات البشـرية باسـتخدام الهواتـف. يحاكـي البرنامـج تجربـة الجلـوس حـول نـار المخيّـم بيـن الأصدقـاء (حيـث الهواتـف علـى الطاولـة = نـار المخيّـم). يقـوم أحـد الأفـراد، الـذي يدعـى «مُوقـد النار»، بإشـعال شـرارة اللهـب الأولـى، ويدعـو الأصدقاء الآخريـن إلـى مـكان مـا للاسـترخاء، والتواصـل وجهـاً لوجـه. كلمـا طـال أمـد بقـاء هواتفكـم علـى الطاولـة، باتـت الشـعلة أقـوى، وزادت النقـاط المكتسـبة. يشـرح بيتـر أن التطبيـق «يجعلـك تشـعر بأنـك تقضي وقتـاً فـي الخـارج، ولكـن علـى طاولـة فـي البيـت».

عندمـا أطلـق بيتـر التطبيـق أول مـرة، أراد لـه أن يكـون وسـيلة لجعـل الشـباب يضعـون هواتفهـم جانبـاً (سـمّى ذلـك «اسـتراحة تقانـة»). علـى كل حـال، أدرك بسـرعة أن تلـك المقاربـة تفتقـر إلـى البصيـرة، ولا تنسـجم مـع الهـدف الأسـمى لهـا، إيجـاد طـرق لمسـاعدة أشـخاص مـن كل الأعمـار علـى التواصـل مـع بعضهـم فـي عصـر الهاتـف الذكـي، الـذي تهيمـن عليـه مواقـف «وحيـدون معـاً». بـدلاً مـن الاسـتغناء عـن التّقانـة، أو تفاديهـا، قـرّر بيتـر إنشـاء تطبيـق يسـهّل، ويشـجّع علـى إجـراء اتصـالات «مسـتمرة» مـع الأصدقـاء، وأفـراد الأسـرة، عبـر جرعـات يوميـة مـن المكالمـات، مـدّة كل منهـا ثلاثـون دقيقـة، علـى أن يتـم تبـادل أطـراف الحديـث بشـأن مواقـف مـن الحيـاة العاديـة.

يصـدّق بيتـر أن الصـلات القويـة تـؤدّي إلـى ديمومـة مشـاعر السّـعادة، وأن الروابـط الضعيفـة مهمـة أيضـاً؛ لأنهـا بذور وشـائج جديـدة. يدافـع عـن ضـرورة التفكيـر فـي علاقاتنـا - بـدلاً مـن قطـع الأواصـر الهزيلـة - فـي سـياق تنميـة التواصـل، وهـو أمـرٌ يعـدّ تحديـاً نوعـاً مـا.

ضع أولوياتك في الطليعة

هـل كنـت تعـرف أن 1+1=3؟ قـد يبـدو هـذا غريبـاً فـي الرياضيـات، ولكنـه رأيٌ يمكـن أن أثبتـه لـك. إذا رفعـت سـبّابتيْ يديـك معـاً، سـترى الإصبعيـن بوضـوح. علـى كل حـال، إذا قرّبـت إحـدى السـبّابتين مـن أنفـك، وركّـزت علـى الإصبـع الـذي يتحـرّك نحـوك، سـتبدأ رؤيـة ثـلاث أصابـع. تدعـى هـذه الحركـة الرائعـة «رؤيـة تجسـيمية»، وتحـدث حيـن تحـاول عينـاك تركيـز البصـر علـى الإصبـع الأقـرب إليـك، ممـا يـؤدّي إلـى تشـويش كل مـا يوجـد فـي الخلفيـة. تتغيّـر الرؤيـة مـن مكانيـة (رؤيـة الأشـياء علـى سـطح مسـتوٍ، أو أفقـي) إلـى وقتيـة (رؤيـة الأشـياء نسـبة إلـى المسـافة).

إنهـا التّقانـة نفسـها التـي تسـمح للنظـارات ثلاثيّـة الأبعـاد بمنـح عمـق للصـور المنبثقـة، وسـتمكّن الشاشـات قريبـاً مـن تقديـم التأثيـر نفسـه مـن دون نظـارات بالاسـتفادة مـن رؤيـة تجسـيمية متقدّمـة. فـي الواقـع، فـازت شـركة تسـمّى أليوسـكوبي (Alioscopy) بمنافسـة الابتـكار الفرنسـية العالميـة 2030، بتقديـم باكـورة الشاشـات ثلاثيّـة الأبعـاد مـن دون نظّـارات. فـي المسـتقبل القريـب، سـتكون اللوحـات الإعلانيـة وشاشـات الحواسـيب أكثـر جاذبيـة، وسـتعرض صـوراً تقفـز حرفيـاً علينـا[26]. شـكراً أيتهـا التّقانـة. تخيفنـي مسلسـلات مثـل «الموتـى السـائرون»، وسـنرى قريبـاً عروضـاً مخيفـة أشـدُّ ترويعـاً.

في 2015، حظيت بفرصة الذهاب إلى ميلانو لزيارة المعرض الدولي إكسبو (Expo)، الذي نُظّم تحت شعار «تغذية الكوكب، طاقة من أجل الحياة!». ركّز القسم المفضّل لديّ في إكسبو على مستقبل الغذاء، وضمَّ متجراً كبيراً من المستقبل، وساقياً آليًّا، وحتى مطبخاً مستقبليًّا، فيه ثلاجة أخبرتني عن نوعية الطعام الذي يجب أن أتناوله بناءً على علاماتي الحيوية، ومسح بصمة إصبعي. اختبرت أيضاً نظّارات أوكلوس (Oculus) للواقع الافتراضي أول مرة آنذاك، واتخذت سبيلي في برنامج أرشدني عبر موسوعة ويكيبيديا بصرية ضخمة من معلومات التغذية عن كل شيء صالح للأكل في مجال رؤيتي. كانت حداثة الفكرة مسلّية ومغرية جدًّا، ولكن عندما مضيت قدماً في ذلك العالم، صرت أقل إدراكاً لما يجري في العالم الخارجي الحقيقي. كان الحصول على تلك المعلومات على حساب تقديري لذاتي، وجعلني مرتاحة جدًّا، في التلويح بذراعيِّ أمام العامّة، وأنا أضع تلك النظارة الضخمة. اختفى الإدراك الذاتي؛ لأن الوعي بشأن العالم حولي تلاشى تماماً. على الرغم من أن تجربة مثل هذه قد تكون ممتعة وقتاً قصيراً، إلا أنني لم أرغب في نهاية المطاف في الحفاظ على وعيي فقط، وإنما أستخدم التّقانة لزيادة ذلك الوعي، وفهم العالم أيضاً. لإنجاز ذلك، ينبغي أن أحافظ على تركيزي بمواجهة عوامل الإلهاء، وسيتطلّب هذا العمل مني وضع بعض الحدود الصحّية لتفاعلي مع التّقانة في المستقبل.

وضع حدود صحّيّة

تغمر التّقانة كل مناحي حياتنا، وتتدّفق عبر كل شقٍ في منازلنا، مما يصعّب علينا أن نركّز على أشياء أخرى. نتذبذب

بيـن الانشـغال المسـتمر بالتّقانـة، والرغبـة فـي فـك الارتبـاط تمامـاً عنهـا. لكـن هنـاك خيـار ثالـث، ويتمثّـل فـي تعلّـم ترسـيم حـدود واضحـة فـي حياتنا. هنـاك قـول مأثـور: «الأسـوار المتينة تعنـي جيراناً صالحيـن». عندمـا تضـع حـدوداً ملائمـة لاسـتخدامك التّقانـة، تصبح زميـلاً أفضـل فـي العمـل، وفـرداً صالحـاً مـن الأسـرة (وتمنعـك مـن التلويـح بيديـك أمـام المـلأ).

اقتراحات قد تجعلك أكثر سعادة

1. **إغـلاق التنبيهـات**. كتـب طونـي شـوارتز وجـان غوميـز فـي كتابهمـا المعنـون بـ «الطريقـة التـي نعمـل بهـا لا تجـدي نفعـاً»: «يحتفـظ كل واحـدٍ منـا بذخيـرة مـن الإرادة والانضبـاط، التـي يسـتنزفها أيّ عمـل ينطـوي علـى تنظيـم واعٍ للـذات، سـواءً أكان الامتنـاع عـن تنـاول الحلـوى، أو حـل أحجيـة، أو القيـام بـأي شـيء آخـر يتطلّـب جهـداً». إذا لـم تكـن تتمتّـع بقـوىً خارقـة لمقاومـة أصـوات إشـعارات جـرى تصميمهمـا بمهـارة لتلفـت انتباهـك مهمـا كلّـف الأمـر، أسـدِ لنفسـك معروفـاً، وأغلـق أكبـر عـددٍ ممكـنٍ مـن التنبيهـات. فـي دراسـة حديثـة، طلـب باحثـون مـن أفـرادٍ تشـغيلَ إشـعارات هواتفهـم، وإبقاءهـا فـي متنـاول أيديهـم مـدة أسـبوع واحـد. فـي الأسـبوع الآتـي، طلبـوا مـن هـؤلاء الأشـخاص أنفسـهم إغـلاق تلـك الإشـعارات، وإبعـاد هواتفهـم عـن مرمـى أبصارهـم[27]. وجـدت الدراسـة أن مسـتويات السـهو، وفـرط النشـاط، قـد ارتفعـت لـدى هـؤلاء الأفـراد فـي أثنـاء تلقّـي هواتفهـم تلـك الإشـعارات، ممـا يشـير بالتالـي إلـى انخفـاض الإنتاجيّـة، والسـلامة النفسـية.

2. **الحد من تفقّد مصادر معلوماتك**. خفّف عدد مرات تلقّي المعلومات (بريد إلكتروني، وسائل تواصل اجتماعي، أخبار، رياضة) إلى ثلاثٍ فقط في اليوم. وجدت دراسة حديثة أن الحدَّ من التوثّق من البريد الإلكتروني يخفض التوتر كثيراً، مما يؤدّي في نهاية المطاف إلى زيادة تقدير الذات، والترابط الاجتماعي، وحتى جودة النوم[28].

3. **منح الدماغ وقتاً لتثبيت المعلومات**. تستفيد أدمغتنا من أوقات الراحة لتثبيت وترسيخ كل المعلومات التي تلقيناها في أثناء اليوم. إذا امتلأ كل وقت فراغنا بأعمال رقميّة (تصفّح فيسبوك، الكتابة على أنستغرام، ممارسة ألعاب على هواتفنا، أو حتى قراءة كتب إلكترونية)، لن يكون لدى الدماغ وقت لمعالجة المعلومات الواردة من العالم الخارجي، وتثبيتها، وتكوين ذكريات طويلة الأمد. يكتب الاستراتيجيّ الرّقميّ توم غيبسون: «يجب أن نفهم أن «الشغل» مستحيل من دون «استراحة»، وأن الوقت بين الاثنين ينبغي أن يكون قصيراً: مثل دقّات قلب، أو خطوات عدّاء»[29]. بدلاً من هذا، جرّب أن تمنح دماغك استراحاتٍ خالية من الأجهزة، لمساعدته على استعادة نشاطه (قبل النوم، بعد الاستيقاظ مباشرة، عند القيام بنزهة، أو حتى في أثناء اللعب)، وقدرته على التركيز. نصحت مؤسسة النوم الوطنية وعيادة مايو أن تمتنع عن استخدام الأجهزة الرّقمية قبل ساعة من النوم، لإيقاف تحرير النواقل العصبية، التي تحفّز دماغك، وتمنعك من الشعور بالاسترخاء الذي يحتاجه جسمك.

4. **تفعيــل التدابيــر الوقائيــة**. بالنسـبة إلـى الوالديـن، تعـدّ الخصوصيـة والأمـان قضيتيـن مهمتين فـي العصـر الرّقميّ. كانـت مراقبـة اسـتخدام الأطفـال للإنترنـت - حتـى وقـت قريـب - عمليـة مرهقـة، وشـائكة. علـى كل حـال، جعلـت تطـوّراتٌ حديثـة العهـد، مثـل أداة تحويـل البيانـات كيـدز واي-فـاي، هـذه العمليـة أكثـر سـهولة[30]. فـي دقيقتيـن فقـط، يمكـن تركيـب الجهـاز لمراقبـة كل أدوات أطفالـك الإلكترونيـة، والتحكّـم فيهـا، إضافـة إلـى تلـك التـي يجلبهـا أصدقاؤهـم. يمكنـك تحديـد أوقـاتٍ للاتصـال بشـبكة الواي-فـاي فـي منزلـك (فـي أثنـاء العشـاء، أو أوقـات نـوم شـتّى لأولاد مختلفيـن).
5. **موَاطَنـة رقميّـة مثاليـة**. حـدّد بعـض المعاييـر الشّـخصية لقواعـد صارمـة مـن أجـل اسـتخدام التّقانـة عنـد التفاعـل مـع آخريـن: ارفـع بصـرك عـن حاسـوبك حيـن يدخـل شـخص الغرفـة، وانـزع سـماعاتك مـن أذنيـك لتلقـي عليـه التحيّـة، وأغلـق حاسـوبك المحمـول فـي أثنـاء الحديـث.

نصحت مؤسسة النوم الوطنية وعيادة مايو
أن تمتنع عن استخدام الأجهزة الرّقمية قبل ساعة من النوم،
لإيقاف تحرير النواقل العصبية، التي تحفّز دماغك،
وتمنعك من الشعور بالاسترخاء الذي يحتاجه جسمك.

حدّد أهدافك

إضافـة إلـى تثبيـت الحـدود والحفـاظ عليهـا، يمكـن أن تحدّد أشـياء تذكّـرك بصريـاً بأولوياتـك. يشـرح شـون أكـور في «قبـل السّـعادة»:

يركّـز الدمـاغ فـي عملـه علـى الأهـداف، ويقـوم بنحـو لا إرادي بتقديـر الوقـت الـلازم لتحقيـق غايـةٍ مـا (الموعـد)، وإمكانيـة إنجازهـا (حجـم الهـدف)، والجهـد المطلـوب (الزخـم) لذلـك ... لكـن هـذه المتغيّـرات تقـوم أساسـاً علـى تصوّرنـا لتلـك المهمـة. إذا لـم يكـن بمقـدورك توقّـع المسـتقبل، لـن تعـرف، علـى الأرجـح، متـى يمكـن أن تحقّـق هدفـك، أو احتمـالَ إنجـازه، أو الجهـد الـلازم لذلـك. لكـن بمقـدورك التحكّـم بتصـوّرك لموعـد إنهـاء المهمـة، والجهـد المطلـوب للنجـاح.

أفضـل طريقـة لوضـع أولوياتـك فـي الطليعـة هـي عرضهـا بصريـاً فـي مـكان تقضـي فيـه وقتـاً طويـلاً. قبـل بضعـة أعـوام، خطـر لـي أن أدوّن أهدافـي، وأضعهـا فـي مـكان ظاهـر حقـاً فـي منزلي، لـذا اخترت جـداراً فـي مطبخـي، ودهنتـه بطـلاء أسـود مثـل سـبورة. كتبـت عليـه قائمـة أهـداف أرغـب بإنجازهـا فـي الصيـف، وكلمـا كنـت أمـرُّ بجانبـه، أتذكّـر مـا أنـوي القيـام بـه. تمثّلـت الفائـدة الإضافيـة لهـذا العمـل فـي قيـام أفـراد أسـرتي بتحديـد أهدافهـم أيضـاً. بدأنـا تحميـل بعضنـا المسـؤولية عـن إنجـاز تلـك الأمـور. كانـت ابنتـي الكبـرى تسـألني كل يـوم: «هـل تعلّمـت طريقـة الوقـوف علـى اليديـن يـا أمـي؟»، لأرد، بانتقـاد: «لا، هـل علّمتنـي ذلـك؟». مرحـى!

بـدأ حتـى الـزوار الذيـن يأتـون إلـى منزلنـا الاسـتفادة مـن ذلـك، ووضعـوا قوائـم خاصـة بهـم أيضـاً! فـي عالمنـا المملـوء برسـائل التنبيـه والإشـعارات الحاسـوبية، يـؤدّي اللجـوء إلـى «أسـلوب قديـم»، وكتابـة الأهـداف بنحـو ظاهـر للعيـان علـى لـوح، أو جـدار، أو مـرآة، أو حتـى دفتـر ملحوظـات، إلـى زيـادة كبيـرة فـي احتمـالات أن تقـوم بإنجازهـا. يقضـي وضـع أولوياتـك فـي طليعـة اهتمامـك

على عوامل الإلهاء، ويساعدك في الحفاظ على تركيزك لتصبح الشخص الذي ترغب بأن تكون عليه.

خلاصة

على الرغم من أن مدة انتباهنا قد تكون أقل من السمكة الذهبية، إلا أن بمقدورنا أن نتعلّم التخلّص من عوامل الإلهاء، وزيادة تركيزنا على أمور تهمنا في حياتنا. يساعدنا هذا في الاستفادة من وقتنا، وجهدنا، والعمل بفاعلية على أيّ نشاطٍ قد نقوم به[31]. يجب أن نستفيد من الشوكة الثالثة لتحديد (تأريض) خياراتنا بشأن متى؟ وأين؟ ولماذا؟ وكيف نتعامل مع التّقانة؟ سيكون بمقدورنا توجيه نشاطنا نحو الاستمتاع بمستقبل أكثر سعادة.

حافظ على تركيزك في غمرة التّغيير:

✓ الاستفادة من «الشوكة الثالثة» (المبادئ والقيم الإرشادية)، لتركّز طاقاتك.

✓ التخفيف من عوامل الإلهاء لزيادة الإنتاجيّة.

✓ الاختيار الفاعل لطريقة استجابتك للتقانة: تريّث، أو اقتناع، أو ريادة.

✓ فهم نوايا الآخرين، إضافة إلى تحديد أهدافك.

✓ التركيز على الانسجام مع الآخرين، لا العزلة عنهم.

✓ وضع أولوياتك في طليعة اهتمامك.

✓ عرض أهدافك في مكان ظاهر للعيان.

الاستراتيجية رقم 2

تعرّف إلى ذاتك

كيف يساعد تقويمك لنفسك إلى التخلّص من العوائق التي تعترض ثقتك بإمكاناتك

في اليونان القديمة، صدّق الفلاسفة بقوة أن معرفة الذات هي مفتاح الاستفادة من الإمكانات البشرية، فنقشوا عبارة «اعرف نفسك» على جدار معبد أبولو المبجّل. منذ ذلك الوقت، أمعن فلاسفة، ورجال دين، وكتّاب، على حدٍّ سواء، التفكير في طبيعة البشرية، وإحساسنا بذاتنا. ما هي طبيعة البشر؟ كيف يختبر البشر الألم؟ ما هي المشاعر، ولماذا تنتابنا؟ حتى وقت قريب، جاءت معظم الاستنتاجات من ملحوظات خارجية، أو عمليات تفكّر. على كل حال، نمتلك القدرة الآن – بفضل التّقانة – على ربط عالمينا الخارجي والداخلي بطرق لم يكن بمقدور سقراط، أو أفلاطون، تخيّلها.

لقد تطوّرنا من استخدام خواتم عديمة القيمة لتحسين المزاج، إلى الكشف عن حالنا الوجدانية، إلى امتلاك تقانة

حقيقيـة لفهـم مـا يجـري داخـل أجسـادنا علـى مسـتوى فكـري، وعاطفـي، وحتـى جزيئـي[1]. نحـن نشـهد حقبـة جديـدة يسـتطيع النّـاس فيهـا الحصـول علـى صـورة شـخصية، ولحظيـة، لمـا يوجـد داخـل أجسـادهم مـن أعضـاء، خلايـا، حمـض نـووي، وعالـم كامـل مـن جزيئـات أعضـاء صغيـرة أخـرى. بـات بمقدورنـا - باسـتخدام التصويـر بالرنيـن المغناطيسـي - التحديـق فعـلاً فـي الدمـاغ، لرؤيـة كيـف تؤثّـر محفّـزاتٌ مثـل التوتّـر علـى اتخـاذ القـرار، وأيُّهـا تـؤدّي إلـى اسـتجابات فيزيولوجيـة، مثـل زيـادة معـدّل خفقـان القلـب، والتعـرّق، والصـداع.

لقد تطوّرنا من استخدام خواتم عديمة القيمة لتحسين المزاج، إلى الكشف عن حالنا الوجدانية، إلى امتلاك تقانة حقيقية لفهم ما يجري داخل أجسادنا على مستوى فكري، وعاطفي، وحتى جزيئي.

لقـد سـاعدَنَا العلـم فـي فهـم بعض نتائـج المحفّـزات السـلبيّة، ويفيدنـا حاليـاً فـي إدراك تأثيـرات المنبّهـات الإيجابيّـة أيضـاً. علـى سـبيل المثـال، صـار الرياضيـون اليـوم أضخـم، وأقـوى، وأسـرع مـن قبـل؛ لأنهـم قـد تعلّمـوا شـحذ أبدانهـم، وأذهانهـم، للاسـتفادة المثلـى مـن إمكاناتهـم. مـاذا لـو قمنـا بتبنّـي ذلـك الإصـرار والانضبـاط نفسـه لتطويـر عقولنـا، مـن مسـتوى عصبـون (خليـة عصبيـة)، إلـى مسـتوى نظـام عصبـي بأكملـه؟ تمنحـك معرفـة الـذات قـوة كبيـرة. فـي هـذه الاسـتراتيجية الثانيـة، سـأعرض عليكـم كيـف يمكـن للتقانـة مسـاعدتكم فـي فهـم إمكاناتكـم بمنحكـم بيانـات دقيقـة عـن عاداتكـم، ومـن ثَـمّ اسـتخدام تلـك المعلومـات لتعزيـز سـلامتكم.

التحدّي:

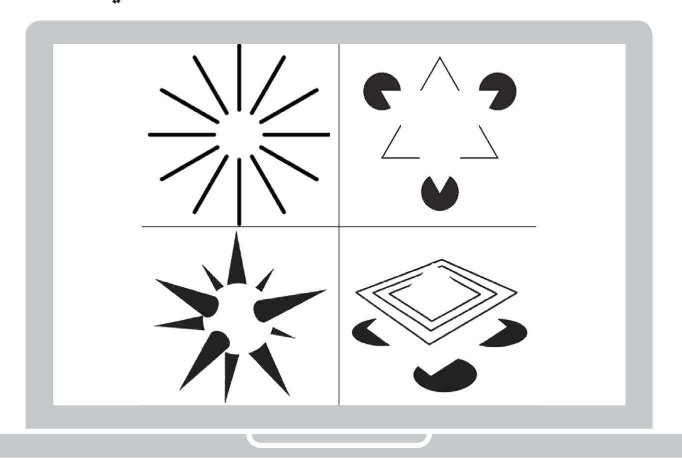
تعرّف إلى العوائق التي تعترض طريقك

على الرغم من كوننا بشراً واسعي المعرفة حالياً، إلا أننا جميعاً نتخذ قرارات غير ملائمة من وقت إلى آخر؛ قرارات تعوق استغلالنا لأقصى إمكاناتنا. يعزى السبب إلى أننا نفتقر غالباً إلى المعرفة الأساسيّة بأنفسنا، والتي تجعل عقلنا يشكّل نماذج ملائمة عمّا يعد عملاً جيداً، أو سيّئاً، بالنسبة إلينا.

المشكلة أنه تكون لدينا أحياناً معلومات نظنُّ أنها كافية لتمحيص فكرة ما كما ينبغي. على كل حال، عندما ننظر إلى الأمر عن كثب، نكتشف فجواتٍ كبيرةً في عمليّة تفكيرنا. تُعرف هذه الظاهرة باسم «خداع الحواف» (وهم بصري)، وتستند على التجريبية (الاستدلال) عمليات معرفية تساعد على إنشاء إحساس سريع بالعالم، على الرغم من أنها قد تكون مغلوطة. لفهم آلية عمل هذه الظاهرة، ألقِ نظرة على الصور الآتية. عندما تنظر إلى كل صورة، يبدأ دماغك في إضافة أشكال وخطوط، يتراءى لك أنها موجودة، على الرغم من أنها ليست كذلك في الواقع.

يعمل الدماغ بالطريقة نفسها في كل مرة نواجه فيها تحدّياً جديداً. يسجّل الدماغ معلومات رئيسة عن المهمة، من ثم يملأ الفجوات بمعرفة وهمية (متخيّلة) - قد تكون دقيقة، أو لا - للحصول على استنتاجات. يتّضح في معظم الوقت أننا مخطئون تماماً بشأن ما يجري. في الواقع، تراوح نسبة الخطأ بين 50٪ إلى 80٪ [3]. ربما كنت تفكّر بهذه الطريقة بشأن زوجك، وقد بات لديك الآن البرهان العلمي لهذه المعضلة!

لهـذا السـبب، يقـول علمـاء نفـس، وكتّـاب، مثـل دان أريلـي، إننـا فـي الحقيقـة «غيـر منطقييـن علـى نحـو متوقّـع» فـي عمليـة اتخـاذ القـرار. إذا أردت مثـالاً واقعيـاً عـن طريقـة تفكيـرك علـى نحـو غيـر منطقـي، اسـأل والـداً، أو أخـاً، أو صديقـاً، أو حتـى حبيبـاً سـابقاً، عـن ذلـك. أنـا واثقـة بـأن أيّ واحـد منهـم سـيكون سـعيداً بتزويـدك بقائمة تفصيليـة مـن الأمثلـة. (لا تسـأل نصفـك الآخـر، ومـن الأفضـل أن تتركها/ تتركيـه يصـدّق أنـك تظـن أنها/ أنـه عقلانـي دائمـاً).



حواف خادعة رسمها بيتر هيرمز فوريان / شترستوك[2]

إذا أردنـا أن نتعلّـم حقـاً التغلّـب علـى التحدّيـات، والاسـتفادة المثلـى مـن إمكاناتنـا، يجـب أن نكتشـف كيـف نميّـز المعرفـة الوهميـة فـي بيئتنـا، التـي تعـوق رأينـا السـديد. يمكـن أن نبـدأ آنـذاك فقـط فـي إعـادة تأطيـر عمليـات تفكيرنـا، لنسـتطيع الشـروع فـي مـلء الفجـوات حيـث نحتـاج إلـى مزيـد مـن الحقائـق، والمعلومـات، التـي تجعلنـا نتخـذ قـرارات أكثـر حكمـة. لشـرح الـدور الـذي تلعبـه المعرفـة الوهميـة فـي حياتنـا، سـأقصُّ عليكـم قصـة:

قبـل عاميـن، دعتنـي مجموعـة مـن الصديقـات إلـى الاشـتراك معهـن فـي سـباق نصـف الماراثـون فـي آوتربانكـس. علـى الرغـم

من أنني قد كرهت الجري دائماً، إلا أنني ظننت أن المشي لن يكون سيئاً جدًّا. أضف إلى ذلك، كنت أتوق فعلاً إلى قضاء عطلة نهاية أسبوع مع الفتيات، لذا وافقت من غير أن أمعن التفكير في الأمر. بعد أسبوع من التدريب، قرّرت «صديقاتي» أننا يجب أن نركض في السباق، بدلاً من المشي. ماذا؟ شعرت بالفزع. لم أكن قد ركضت أكثر من ميل واحد سابقاً. في المدرسة الابتدائية، عندما كنت في الخامسة من العمر، طلبوا مني أن أركض ميلاً واحداً، وبعد قطع ربع المسافة تقريباً، كدت أنهار؛ لأنني لم أستطع التنفّس. منذ ذلك الوقت، رفضت الجري مهما كلّف الأمر.

لكن كانت تلك حجر عثرة - كما أفهم الأمر الآن - تستند على معلومة واحدة فقط: صعوبة التنفّس بعمر الخامسة. لم أعرف إن كانت تلك نوبة ربو، أو أنني قد ولدت برئة واحدة (حالة لم يشخّصها أيّ طبيب في حياتي)، أو أن ذلك لم يحدث بسبب الركض. بدأت تسجيل بيانات محاولة الجري مجدداً، باستخدام تطبيق ماب-ماي-رَن (MapMyRun)، الذي حدّد موقعي جغرافياً في أول خمس دقائق من الركض. في أثناء أول حصّة تدريب لي، لاحظت أنني بدأت أتنفّس بصعوبة عند 0.39 ميل (عند الدقيقة الرابعة). سجّلت أيضاً طول المدة التي قضيتها لاستعادة تنفّسي الطبيعي (ست دقائق)، وكيف أشعر بقدميَّ، ومعدل ضربات قلبي، والأحوال الجوية التي أركض فيها. حاولت ثانيةً بعد يومين، وركضت الوقت نفسه قبل أن تصبح أنفاسي ثقيلة، وسجّلت تلك المعلومات. من ثم في الجولات القليلة الآتية، بدأ وقت الجري يطول، وسرعتي تزداد، وتنفّسي يعود إلى طبيعته في وقت أقصر. امتلكت فجأة المعرفة الحقيقية: يمكنني الجري أربع دقائق على الأقل من دون صعوبة في التنفّس ، لكن لم تكن قدرتي الكاملة معروفة بعد.

بعــد ســتة أســابيع (فــي منتصــف مــدة تدريبــي)، تخيّلــوا أننــي ركضــت خمســة أميــال فــي الجبــال، حيــن كنــت أقضــي إجازتــي. نعــم، هــذا صحيــح. لــم يحــدث هــذا التحــوّل بيــن عشــية وضحاهــا، وقــد تطلّــب مجموعــة مــن المعــارك الصغيــرة، والقــرارات الشــجاعة، التــي جعلتنــي أعيــد التفكيــر فيمــا ظننــت أننــي كنــت أعرفــه عــن نفســي. بحلــول نهايــة وقــت التدريــب، وجــدت نفســي أنطلــق مســرعة إلــى خــط نهايــة نصــف الماراثــون، واجتــاز مســافة 13.1 ميــل مــن دون توقــف!

يمثّــل هــذا الإنجــاز الفــذّ إحــدى محطّــات الفخــر فــي حياتــي، لا لأننــي أنهيــت الســباق فقــط، وإنمــا لأننــي تغلّبــت علــى عقبــة كــؤود قــد عانيــت منهــا طــوال أعــوام أيضــاً. غيّــر تقويمــي الإيجابــيّ لســلوكي، وحصولــي علــى مجموعــة، أو اثنتيــن، مــن البيانــات كل شــيء فــي حياتــي.

تهــدّد المعرفــة الوهميــة بعرقلــة عمليــة صنــع القــرار، وتشــوّه تصوّرنــا للحقيقــة. تتــوارى هــذه الأفــكار الهدّامــة فــي أصغــر الأفكار، وأكثرهــا عزلــة فــي أذهاننــا، وفــي همســات الكــذب داخــل عقولنــا، وبــذور الشــك المنتشــرة فــي كل مــكان، وتعوقنــا عــن الاســتفادة مــن كل إمكاناتنــا. إن أهــم عامــل فــي اتخــاذ قــرارات أفضــل هــو قضــاء وقــتٍ كافٍ للتفكيــر بإمعــان فــي التفاصيــل التــي تكــوّن البيئــة المحيطة بنــا. لقــد ســمعت علــى الأرجــح بهــذه العبــارة: «مــن الصعــب رؤيــة الغابــة بســبب الأشــجار». يســتحق الأمــر التوقــف قليــلاً لنــدرك أنــه لــن تكــون هنــاك غابــة مــن دون أشــجار.

تهدّد المعرفة الوهمية بعرقلة عملية صنع القرار، وتشوّه تصوّرنا للحقيقة.

نعـرّف التفـاؤل فـي جود–ثنـك بأنـه «التصديـق بـأن سـلوكنا مهم». عندمـا نتشـبّث بهـذه الفكـرة، نبـدأ التحكّـم بتلـك اللحظـات الصغيرة، مدركيـن أنهـا ليسـت مجـرد أفـكار عابـرة، وإنمـا خيـارات حاسـمة تُكـوّن مسـتقبلنا. يصيـر التّغيير مسـتحيلاً مـن الناحيـة الفعليـة، حتـى تصـدّق أن سـلوكك يُحـدث فرقـاً. تحظـى بفرصـة كل يـوم لاتخـاذ قـرار فاعـل بـأن سـلوكك مهـم فعـلاً، مـن أجـل نجاحـك وسـعادتك، ليـس فـي المسـتقبل البعيـد، وإنمـا حـالاً، وهنـا فـي حياتـك.

نعرّف التفاؤل في جود–ثنك بأنه «التصديق بأن سلوكنا مهم». عندما نتشبّث بهذه الفكرة، نبدأ التحكّم بتلك اللحظات الصغيرة، مدركين أنها ليست مجرد أفكار عابرة، وإنما خيارات حاسمة تُكوّن مستقبلنا. يصير التّغيير مستحيلاً من الناحية الفعلية، حتى تصدّق أن سلوكك يُحدث فرقاً.

الاستراتيجيّة:

الاهتمام بقراراتك المصغّرة

تبـادل أفـراد أسـرتي، بمـرور السـنين، المـزاح بشـأن حبّـي لجداول برنامـج إكسـل. «مرحبـاً إيمـي، سـنذهب إلـى دار العـرض، هـل تريديـن تنظيـم جـدول بشـأن مـا سـنراه؟». مـن الإنصـاف القـول إننـي قـد كسـبت هـذه السـمعة عبـر اسـتخدامي للجـداول الإلكترونيـة فـي تقويـم كل نقطـة تحـوّل فـي حياتـي، وفيهـا إمكانيـة الـزواج، أو تغييـر مهنتـي، أو الانتقـال، أو حتـى إنجـاب طفـل ثالـث. علـى الرغـم مـن هـذا أبـرّر قضـاء سـاعات لا تُحصـى فـي المثابـرة علـى تلـك الخيـارات بـأن كل واحـدٍ منهـا «قـرارٌ مهـمٌ جـدًّا!».

على كل حال، عندما يتعلّق الأمر بالقرارات الصغيرة في حياتي، أتخذها بسرعةٍ عادة. بوصفي أمًّا عاملةً أعتني بثلاث بنات وكلبين، أبدأ يومي غالباً مثل طيّار آليّ، مما يعني أن عملية صنعي للقرار تتم على مسار قد لا يكون الأمثل لوقتي، أو طاقتي. أتخذ بنحو تلقائي قراراتٍ مصغّرةً بشأن تأجيل أعمال معيّنة، أو التخلّف عن الحصّة التّدريبيّة مجدداً، أو الردَّ على مكالمةٍ هاتفيّةٍ، أو السّماح لبناتي بمشاهدة برنامج آخر لأتمكّن من إنجاز ما أريد القيام به. أفعل هذا من دون أن آخذ بالحسبان التّأثيرات المتداخلة لتلك القرارات الصّغيرة في حياتي. أدعو هذه الإجراءات بـ «خيارات مصغّرة»، وتعدُّ لَبِنات بناء العادات. تكون الخيارات المصغّرة السبب في انحدارك الزلق على سفح جبل، أو الصخرة التي تمنحك موطئ قدم ثابت لمواصلة تسلّق المرتفع.

تكون الخيارات المصغّرة السبب في انحدارك الزلق على سفح جبل، أو الصخرة التي تمنحك موطئ قدم ثابت لمواصلة تسلّق المرتفع.

تعدُّ هذه القرارات الصّغيرة، التي تبدو غير مترابطةٍ أو ضارّة، أكبر العقبات أمام إنتاجيّتنا، وسعادتنا أيضاً في نهاية المطاف. يصف ليس مكيون؛ الرئيس التنفيذي لشركة بريدكتابل سَكسيس (Predictable Success)، القرارات المصغّرة بأنها «العامل المهم الذي نتجاهله من أجل إدارة شركة ناجحة». في مدوّنته لموقع «إنك.كم» يشرح أنّه يُقَوّم غالباً الشّركات من خلال القرارات الصّغيرة التي يتّخذها صغار الموظفين: الابتسامة، والنظر إلى العينين، والاهتمام بالتفاصيل، وحضورهم إلى العمل في الوقت المحدّد. يتخذ الموظف العادي بين 25 و30 قرارا مصغّرا كل يوم. يضيف مكوين بلغة الأرقام: «بالنسبة

إلـى شـركة يعمـل بهـا 10 موظفيـن فقـط، هـذا يعنـي شـيئاً بيـن 250–300 حالـة نجاح–أو–فشـل تجـري كل يـوم. إذا نُفِّـذت معظمهـا علـى النّحـو الصّحيـح، سـتكون مـن الرابحيـن؛ أمـا إذا فشـلت فـي ذلـك، فستخسـر»[4].

تبـدو القـرارات المصغّـرة منفصلـة غالبـاً عـن النّزعـات الأوسـع انتشـاراً؛ لأننـا نقنـع أنفسـنا أنّهـا صغيـرة جـدًّا في سـياق أمـور أكبـر كثيـراً، ولا تُحدث فرقـاً. لا تكـون أكبـر القـرارات التـي نواجههـا فـي الحيـاة أحداثـاً منعزلـة أبـداً، وإنمـا تتكـوّن عبـر سلسـلةٍ مـن الخطـوات الصغيـرة، التـي نقـوم بهـا بمـرور الوقـت، سـواءً بنحـوٍ واعٍ، أو لاشـعوريّ.. يعـرّف مالكولـم غلادويـل هـذا التّأثيـر التّراكمـي علـى أنـه «نقطـة التّـوازن»، أو تلـك اللحظـة السّـحريّة التـي تتجـاوز فيهـا فكـرة، أو نزعـة، أو سـلوك اجتماعـيّ العتبـة، أو الحـدّ، وتنتشـر مثـل نـارٍ فـي الهشـيم[5]. مثـل تأثيـر الفراشـة (يقـال إن جنـاح فراشـة يخفـق فـي إحـدى جوانـب العالـم يمكـن أن يُحـدث تغييـراً علـى الطـرف الآخـر مـن الكـرة الأرضيـة)، يكـون للقـرارات المصغّـرة تأثيـر تراكمـي يحـدّد مسـار توجّههـا، ويشـكّل بفاعليـة بيئـة مسـتقبلنا[6].

لا تكون أكبر القرارات التي نواجهها في الحياة أحداثاً منعزلة أبداً، وإنما تتكوّن عبر سلسلة من الخطوات الصغيرة، التي نقوم بها بمرور الوقت، سواءً بنحوٍ واعٍ، أو لا شعوريّ..

لا يكـون لقراراتـك المصغّـرة تأثيـر مباشـر علـى نجاحـك فقـط، وإنما علـى ثقافـة مؤسسـتك أيضـاً. إذا كنـت بيـن الـ87٪ مـن الموظفيـن فـي العالـم الذيـن يشـعرون بالعزلـة عـن وظائفهـم، يمكـن علـى الأقـل أن ترتـاح حيـن تعلـم أنّـك لسـت الوحيـد فـي هـذا[7]. لكـن تخيّـل لحظـة مـا سـيحدث إذا بـدأ 87٪ مـن العالـم برؤيـة يـوم العمـل علـى أنّـه سلسـلةٌ مـن القـرارات المصغّـرة، أو الفـرص المتمايـزة لإجـراء تغييـر شـخصيٍّ إيجابـيٍّ فـي حياتهـم، إضافـةً إلـى ثقافـة وبيئـة العمـل.

كيـف تؤثّـر قراراتـك المصغّـرة علـى مقـرّ عملـك، أو جماعتـك، أو أسـرتك؟ هـل يحفّـز الخـوف، أم الحقائـق، خياراتـك؟ هـل تتذمّـر بشـأن بيئتـك، أو تعمـل لتكـون أفضـل؟ فـي هـذه الاسـتراتيجية، سـأصف أربـع طـرق لاسـتخدام التّقانـة، مـن أجـل مسـاعدتك فـي الاهتمـام بقراراتـك المصغّـرة، والاسـتفادة المثلـى مـن إمكاناتـك.

هل أنت ملائم لهذا؟

أعلـن الفيلسـوف القديـم بروتاغـوراس علـى نحـوٍ معـروفٍ أنّ «الإنسـان مقيـاس كلّ الأشـياء»، ولكـن قـد تكـون العبـارة الأكثـر انسـجاماً مـع وقتنـا الحاضـر هـي «مقيـاس كلّ الأشـياء إنسـانيٌّ». انضمَّ آلاف الأشـخاص المعجبيـن بهـذه الفكـرة، فـي أكثـر مـن ثلاثيـن بلـداً إلـى حركـة إلكترونيـة تدعـى «القيـاس الكمّـي للـذات»[8] (Quantified Self). يلتـزم أفـراد هـذه المجموعـة بـ «تسـجيل بياناتهـم الحيويـة»، أو تدويـن معلوماتهـم الشّـخصية، ومـن ثَـمَّ مشـاركة نتائجهـم مـع العالـم فـي محاولـة لفهـم الطّبيعـة البشـريّة علـى نحـو أفضـل[9].

أعلن الفيلسوف القديم بروتاغوراس على نحوٍ معروفٍ أن «الإنسان مقياس كلّ الأشياء»، ولكن قد تكون العبارة الأكثر انسجاماً مع وقتنا الحاضر هي «مقياس كلّ الأشياء إنسانيٌّ».

لكـن، قـد تتسـاءل: مـن سيسـجّل بياناتـه الحيويّـة عوضـاً عـن أن يعيـش اللحظـة ببسـاطة؟ ربّمـا تندهـش حيـن تعلـم الجـواب: أنـت! هنـاك احتمـالٌ بـأن تكـون قـد دوّنـت تلـك المعلومـات فـي نمـوذج أو آخـر، فـي إحـدى مراحـل حياتـك، باسـتخدام سـاعة رياضيـة، أو عـدّاد خطـا، أو جهـاز رشـاقة، أو حتّـى آي-

فـون - إنـه يعـدُّ الخطـوات الآن! وفقـاً لدراسـة أجراهـا معهـد بيـو عـن الإنترنـت، يقيـس 69٪ مـن الأمريكييـن مؤشـراً واحـداً علـى الأقـلّ مرتبطـاً بالصحّـة باسـتعمال وسـائل إلكترونيـة، وهـو رقـم يرتفـع بسـرعة[10]. علـى الرغـم مـن أن تسـجيل البيانـات الحيويّـة يسـتخدم علـى نطـاقٍ واسـعٍ لمراقبـة الصحّـة الشّـخصيّة، إلا أنـه يمكـن الاسـتفادة مـن ذلـك لقيـاس جـودة الهـواء (تطبيـق كوتـو Koto Air)، أو اسـتهلاك الطّاقـة (تطبيـق نيسـت Nest)، أو حتّـى الذّكريـات (سـبكتاكلز Spectacles مـن سـناب شـات). يعـدُّ تسـجيل البيانـات الحيويّـة، بإيجـاز، مجـرّد طريقة لدراسـة نفسـك، والعالـم مـن حولـك، بمـرور الوقـت.

كانـت بعـض ألمـع العقـول فـي العالـم قـد أشـارت إلـى فكـرة تدويـن البيانـات الحيويّـة، قبـل وقـت طويـل مـن ظهـور الهواتـف الذّكيـة والحواسيب. كان معروفـاً عـن ليونـاردو دافنشـي أنـه يحمـل دائمـاً دفتريـن صغيريـن لتسـجيل ملاحظـات عـن نفسـه، والعالـم المحيـط بـه. بنحـوٍ مشـابهٍ، احتفـظ بنجاميـن فرانكليـن بدفتـر يومـيٍّ لمتابعـة تقدّمـه فـي التحلّـي بثلاثيـن فضيلـةٍ شـخصيةٍ، سـتؤدّي إلـى تمتّعـه بالكمـال الأخلاقـي. كتـب فرانكليـن، فـي سـيرته الذاتيـة التـي خطّهـا بنفسـه: «دُهشـت حيـن وجـدت نفسـي مملـوءاً عيوبـاً أكثـر ممـا قـد تخيّلـت، لكـن شـعرت بالرضـا لـدى رؤيتهـا تتلاشـى». لسـت واثقـة بأنّنـي أريـد معرفـة عـدد عيوبـي الأخلاقيّـة، أو نشـرها علـى المـلأ، ولكـن لحسـن الحـظ هنـاك طـرق أخـرى لتسـجيل البيانـات الحيويّـة، والاسـتفادة منهـا فـي إجـراء تقويـم ذاتـي.

نحن محظوظون كفاية اليوم؛ لأننا نعيش في عصر نهضةٍ رقميّة،تجدّد - بكلّ ما تعنيه الكلمة - الطريقة التي نفهم، ونراقب فيها أنفسنا.

نحـن محظوظـون كفايـة اليـوم؛ لأننـا نعيـش فـي عصـر نهضـة رقميّـة، تجـدّد - بـكل مـا تعنيـه الكلمـة - الطريقـة التـي نفهـم، ونراقب فيهـا أنفسـنا. علـى خُطـا دافنشـي وفرانكليـن، يتقـدّم عـدد مـن الأفـراد علـى الطّريـق أمـام باقـي النّـاس لاكتشـاف فوائـد تسـجيل البيانـات الحيويّـة، ومعلومـات تحسـين الحيـاة (فـك شـفرة مـا يجعلنـا أفضـل حـالاً). يبـرز بيـن أفضـل مسـجّلي البيانـات الحيويّـة كلٌّ مـن كريـس دانسـي، الـذي يسـتخدم عـدداً مـن أجهـزة المراقبـة لتدويـن بيانـات عن نفسـه[11]؛ ونيكـولاس فلتـون، الـذي قـد حـوّل معلوماتـه الحيويّـة إلـى رسـوم بيانيّـة (وتثقيفيّـة)[12]؛ ونابغـة التّسـويق تيـم فيريـس، الـذي دمـج الاهتمـام المتزايـد بالإنتاجيّـة مـع التلعيـب (ممارسـة الألعـاب) لتأليـف كتـاب صنّفتـه نيويـورك تايمـز ضمـن الأعمـال الأكثـر بيعـاً، وبرنامـج بعنـوان «أسـبوع عمـل مـن أربـع سـاعات». تبنّـى هـؤلاء الأشـخاص، أصحـاب الأفـكار النيّـرة، نمـط حيـاة خـارج نطـاق المألـوف، لزيـادة وعيهـم بذاتهـم، وتحسـين معيشـتهم.

لا ينبغـي أن يسـتغرق تسـجيل البيانـات الحيويـة وقتـاً طويـلاً، أو أن يكـون معقّـداً، وإنّمـا ببسـاطة وسـيلةً لمتابعـة عاداتـك بطريقـةٍ إلكترونيّة. الفائـدة مـن القيـام بهـذا هـي أنّـك تلقـي نظـرة مؤتمتـة علـى معلوماتـك. مـا يثيـر اهتمامـي بشـأن تسـجيل هـذه البيانـات هـو احتمـال أن أشـهد نهضـة فـي حياتـي، وأن اسـتفيد مـن تلـك المعلومـات الصغيـرة لإجـراء تغييـرات إيجابيّـة فـي طريقـة عيشـي. يكتـب فيكتـور لـي؛ الأسـتاذ المسـاعد فـي جامعـة ولايـة يوتـاه: «عندمـا تنظـر إلـى البيانـات عـن نفسـك، لا تـرى بالضـرورة نقاطـاً، أو خطوطـاً، أو فواصـل، وإنمـا وصفـاً لتجربـة، أو نشـاط مألـوف لـك تمامـاً... إذا كانـت بيانـات تدريـب سـتتذكّر مـا قـد شـعرت بـه فـي تلـك اللحظـات. سـتتمتّع ببعـض الخبـرة عـن طريقـة عمـل جسـدك، ممـا يثيـر لديـك بعـض التوقّعـات، ويمنحـك حافـزاً للتّفكيـر بتلـك المعلومـات». يسـاعد السـياق فـي

مـلء الفراغـات، وتسـليط الضّـوء علـى أنمـاطٍ قـد يكـون مـن الصعـب معرفتهـا، أو ملاحظتهـا؛ لأنهـا متواريـة خلـف المشـاعر.

ما يثير اهتمامي بشأن تسجيل هذه البيانات هو احتمال أن أشهد نهضة في حياتي، وأن استفيد من تلك المعلومات الصغيرة لإجراء تغييرات إيجابيّة في طريقة عيشي.

تابـع «لـي» لاحقـاً بعـرض هـذه الطّريقـة عـن التحسّـن المتواصـل فـي قاعـات مـدارس ثانويـة، لتطويـر البيانـات كمـا ينبغـي، وتزويـد التلاميـذ بــ «نمـاذج أكثـر موثوقيّـة مـن الاسـتقصاء»[13]. طبعاً، ليسـت البيانـات والتّقويمـات جديـدة علـى بيئـة الصـف، لكـن لـي يظـن أن كل تلـك الاختبـارات، والمعاييـر، لا تفـي بالغـرض. يشـرح: «إذا ركّزنـا الجهـود المرتبطـة بجمـع البيانـات علـى التّقويـم فقـط، مـن دون تطويـر تقانـات تشـجّع الطـلاب علـى الاسـتفادة منهـا، ومنـح المتعلّميـن معلومـات عـن تقدّمهـم، لـن يكـون هـذا مفيـداً لإنجـاز الهـدف الحقيقـي، أو لطلابنـا علـى حـدٍّ سـواءً». عوضـاً عـن هـذا، يدافـع عـن تعليـم التلاميـذ لغـة تحليـل البيانـات (تحليـل القيـم الشـاذّة، وتصـوّر البيانـات، وتعـرّف الأنمـاط)، وعمليـة التعلّـم (كيف ولمـاذا تحـدث الأمـور؟).

تكون الأبحاث عديمة الجدوى إن لم تنفع حياتنا

نقـول غالبـاً فـي جود-ثنـك إن الأبحـاث تكـون عديمـة الجـدوى إن لـم تنفـع حياتنـا. يعـدُّ سـتيفن كيتنـغ مثـالاً ممتـازاً علـى الطريقـة التـي يمكـن فيهـا لتسـجيل البيانـات الحيويّـة إنقـاذُ حياتنـا. شـارك سـتيفن، حيـن كان طالبـاً جامعيـاً، فـي دراسـة بحثيّـة فـي 2007 تضمّنـت إجـراء فحـص بالرّنيـن المغناطيسـي. شـعر بالفضـول بشـأن

النتائـج، وطلـب الاحتفـاظ بنسـخة مـن تلـك البيانـات الأوّليـة[14]. كشـفت الدراسـة عـن وجـود شـذوذ بسـيط فـي دمـاغ كيتنـغ، قـرب مركـز الشـم. تلقّـى نصيحـة بإعـادة الفحـص بعـد بضعـة أعـوام. فـي 2010، أجـرى سـتيفن صـورة أخـرى بالرنيـن المغناطيسـي، لـم تكشـف أيّ تغييـراتٍ فـي حالتـه، ممـا يشـير إلـى أن ذلـك التشـوّه حميـد علـى الأغلـب. علـى كل حـال، لاحـظ سـتيفن فـي 2014 أنـه يشـمُّ رائحـة خـل مـدة ثلاثيـن ثانيـة كل يـوم. طلـب إجـراء فحـص ثالـث بالرنيـن المغناطيسـي، ليكتشـف آنـذاك أن التشـوّه قـد نمـا إلـى ورم بحجـم كـرة قاعـدة. لحسـن الحـظ، خضـع كيتنـغ بعـد شـهرٍ تقريبـاً لجراحـة ناجحـة لإزالـة الـورم، وعـاد إلـى العمـل بعـد أقـل مـن أسـبوع مـن ذلـك. للمسـاعدة فـي دراسـته الذاتيّـة، جـرى تصويـر كيتنـغ وعمليتـه الجراحيـة، التـي اسـتغرقت عشـر سـاعات، ليتمكّـن مـن التعلّـم مـن تجربتـه. درس سـتيفن كل الجوانـب المتعلّقـة بسـرطانه علـى أنـه مشـكلة علميـة، ونجـح فـي إنقـاذ حياتـه. بوصفـه خرّيجـاً يعمـل الآن فـي قسـم الهندسـة الميكانيكيـة فـي معهـد ماساشوسـتس للتّقانـة، يسـتفيد سـتيفن مـن مقاربتـه فـي الدّراسـة الذّاتيـة والتعّلـم المتواصـل، لتحسـين معرفـة الآخريـن بهـذا الشـأن أيضـاً.

لدينـا، مثـل سـتيفن، القـدرة والإمكانيـة الآن لدراسـة أنفسـنا علـى عـدّة مسـتويات باسـتخدام أجهـزة محمولـة يمكـن أن تسـاعد علـى تسـجيل معلومـات متعلّقـة بصحتنـا، وإنتاجيتنـا، وسـلامتنا، وسـعادتنا أيضـاً. يسـاعد تسـجيل البيانـات الحيويّـة علـى دراسـة وربـط نقـاط مختلفـة تتعلّـق بالطـرق التـي تؤثّـر بهـا عوامـلُ غيـر مترابطـة ظاهريـاً، مثـل الطّقـس، وجـودة الهـواء، وحتـى التوقيت، علـى مزاجنـا وإنتاجيتنا. تسـهم هـذه المعرفـة فـي زيـادة وعينـا، وتسـاعدنا فـي الابتعـاد عـن أنمـاط سـلوك سـلبية لاشـعوريّة نحـو مزيـد مـن الخيـارات الإيجابيّـة الواعيـة، التـي تدفعنـا فـي النهايـة نحـو مزيـد مـن النجـاح والسّـعادة.

بالاستفادة من فضولنا الفطري، ورغبتنا بحل المشكلات، يمكن أن يقدّم تسجيل البيانات الحيوية وسيلة قيّمة لتعزيز قدراتنا، وسعادتنا المستقبلية. وفقاً لدراسة أجرتها راكسبيس (Rackspace) في 2014، بات موظّفون يضعون أدوات قابلة للارتداء أكثر إنتاجيّة بنسبة 8.5٪، وزاد رضاهم عن وظائفهم بنسبة 3.5 ٪[15]. هذا رائع؛ لأن الأجهزة القابلة للارتداء لا تغيّر السلوك على نحو مباشر، وإنما تزيد ببساطة الوعي والبصيرة. تقدّم تلك الأدوات نهجاً واضحاً للموظفين للتطوّر على الصعيد الشخصي، وتحقيق فوائد في حياتهم المهنيّة أيضاً.

بالاستفادة من فضولنا الفطري، ورغبتنا بحل المشكلات، يمكن أن يقدّم تسجيل البيانات الحيوية وسيلة قيّمة لتعزيز قدراتنا، وسعادتنا المستقبلية.

تقويم تقدّمك

كيف تعرف إن كنت أكثر سعادة فعلاً بمرور الوقت؟ إن كان تعزيز رفاهك يؤدّي في الواقع إلى زيادة إنتاجيتك أو نجاحك؟ على الرغم من أن تطبيقات كثيرة تضمُّ مقاييس لمساعدتك في متابعة تقدّمك، إليك بعض الأسئلة الإرشادية لمساعدتك في تقويم تطوّر حالتك:

1. ما هي التغييرات التي قد رأيتها في الأسبوع الماضي؟ الشهر؟ السنة؟
2. ماذا يمكن أن تتعلّم من هذه التغييرات؟

3. هل لاحظت أيّ نتائج أو توجّهات غير معتادة؟

4. مـا هـي المعلومـات الإضافيـة التـي سـتكون معرفتهـا مفيد ة ؟

5. مـا هـي الخطـوة (التّعديـل) التـي يمكـن أن تتخذهـا لتحسـين نتائجـك؟

نشّط معلوماتك من أجل التّغيير

تعـدُّ المعلومـات إحـدى أهـم مصـادر التحفيـز والقـوة. علـى كل حـال، كمـا يقـول شـقيقي شـون فـي أحاديثـه غالبـاً: «المعلومـة وحدها لا تُحـدث تغييـراً». لا تكـون البيانـات مفيـدةً وملائمـةً إلا حيـن تُقـدّم تبصـرة بشـأن عمليـة اتخـاذ القـرار، وتسـاعدنا فـي معرفـة مـا ينبغـي فعلـه بتلـك المعلومـات، وتدفعنـا إلـى إنجـاز عمـل ذي مغـزى.

لا تكون البيانات مفيدةً وملائمةً إلا حين تُقدّم تبصرة بشأن عملية اتخاذ القرار، وتساعدنا في معرفة ما ينبغي فعله بتلك المعلومات، وتدفعنا إلى إنجاز عمل ذي مغزى.

لـم يكـن بمقدورنـا، حتـى وقـت قريـب، إلا جمـع البيانـات فقـط، ولكـن لـم تكـن لدينـا فكـرة عمّـا نفعلـه بهـا. بعـد طـرح السّـاعات الذّكيـة أول مـرة، كان 30٪ مـن المسـتخدمين فحسـب لا يزالـون يرتدونهـا بعـد ثـلاث شـهور مـن ذلـك. لمـاذا؟ لأن المسـتخدمين لـم تكـن لديهـم فكـرة عمّـا يفعلونـه بالبيانـات التـي تزوّدهـم بهـا. أتذكّـر حيـن أهدانـي زوجـي فـي عيـد الميـلاد سـاعةً تضـمُّ تطبيقـاً لمتابعـة الرشـاقة. فـي البدايـة، بـدا شـريط المعصـم البرتقالـي السـميك مثـل

سوار مراقبة إلكتروني. على كل حال، التزمت بتجربة الساعة شهراً، وسرعان ما تعلّقت بها. كانت الميزة المفضّلة عندي هي في الواقع تطبيق رصد النوم، الذي ساعدني في رؤية معلومات بصرية عن سبب إرهاقي المتواصل أول مرّة في حياتي. لم أكن استيقظ لتهدئة طفلة تبكي عدّة مرات في الليل فقط، وإنما أقضي وقتاً طويلاً للاستغراق في النوم كل مرة أيضاً، مما يكوّن حلقة مفزعة تجعلني خائرة القوى في اليوم الآتي. راجعت تطبيق السوار لأرى ما يمكنني فعله بشأن تلك المعلومات، وقد عرضت واجهة المستخدم البهيجة جدًّا معلومة باهتة عن ضرورة النوم وقتاً أطول؛ لأكون أكثر نشاطاً في اليوم الآتي. الغريب أنني لم أحطّم تلك الساعة فوراً. عرفت أيضاً أن هذه البيانات المحدودة لا تكشف الصورة كاملة. هل كنت أشعر بالقلق وأنام بنحو متقطّع؟ هل كنت أحصل على كفايتي من الأكسجين؟ كيف أثّرت خياراتي الغذائيَّة في اليوم السابق على نومي؟ هل تحسّنت جودة نومي بمرور الوقت؟ لم تكن هناك ببساطة معلومات كافية يمكنني الاستفادة منها، وكافحت لأربط النقاط بعضها ببعض. لحسن الحظ، كانت تطبيقات مثل فيت-بت (Fitbit) قد تحسّنت كثيراً في الأعوام الأخيرة، ولم تعد تقدّم البيانات فقط، وإنما تفسّرها لنا أيضاً.

تقودنا الموجة الآتية من التّقانة والابتكار نحو كسب معرفة عملية، بجمع معلومات من حياتنا، ومن ثَمّ إحداث تغييرات سلوكية إيجابية[16]. على سبيل المثال، يستطيع تطبيق «آد-أب» (Addapp) (قل ذلك عشر مرات بسرعة!) جمع بياناتٍ من برامج متعدّدة على أيّ هاتف ذكي لتقديم اقتراحات عن حميتي الغذائيَّة، وحصصي التدريبية، بناءً على سلوكي السابق. يعرف التطبيق أن جودة نومي قد تراجعت، إلى جانب مستوى نشاطي.

على كل حال، إذا استطعت مشي 2000 خطوة إضافية كل يوم، سيكون بمقدوري زيادة فرص استمتاعي بنوم هانئٍ في الأسبوع القادم. هذا هو تحديداً نوع المعرفة التي يمكنني الاستفادة منها!

تقودنا الموجة الآتية من التّقانة والابتكار نحو كسب معرفة عملية، بجمع معلومات من حياتنا، ومن ثَمّ إحداث تغييرات سلوكية إيجابيّة.

سباير ستون (Spire Stone) جهازٌ قابلٌ للارتداء، يمكن تثبيته بالحزام أو على الصدر لقياس أنماط التنفّس، ومعرفة إن كنت تشعر بالاسترخاء، أو التوتّر، أو تحاول التركيز. يستفيد سباير ستون من عمل عالم النفس الاجتماعي روي بوميستر، الذي كتب مرة: «عملية صنع قرار جيّد ليست سمة شخصية؛ لأن الحال هي التي تتذبذب»[17]. يتابع ليشرح أن النّاس الأكثر ضبطاً للنّفس ينظّمون حياتهم بطريقة تحافظ على قوّة إرادتهم، وتسهّل عملية اتخاذ القرار في أثناء الأوقات الصّعبة (حين تكون جائعاً، أو غاضباً، أو وحيداً، أو متعباً). نتيجة ذلك، يساعد سباير الأفراد في تعلّم إطالة أمد تركيزهم بجعلهم يتخذون القرارات الصعبة في بداية اليوم، حين يتمتّعون بطاقة كافية، وترك المهمات الرّوتينية أو البسيطة إلى ما بعد الظهر. تتطلّب هذه النصيحة قليلاً من التخطيط ليومك، ولكن قد تؤدّي إلى تحسّن كبير في مستويات إنتاجيتك من دون أن تضطر إلى العمل ساعات أطول[18].

تكوّن تطبيقات مثل هذه جزءاً من حقل معرفي بدأ ينبثق حديثاً ويدعى «تقانة الإقناع»، التي تستكشف طرقاً قد تحثّنا – أو تدفعنا – بها التّقانة لتغيير سلوكنا على نحو إيجابي. في

بداية التسعينيات، بات طالب الدكتوراه في ستانفورد ب. ج. فوغ معجباً بكون «التّقانة ... قناة لمساعدة البشر على إنجاز أهدافهم، والتأثير على النّاس ليعملوا بنحو أفضل، وتغيير المؤسّسات، و - نعم - تغيير العالم»[19]. تابع العمل لاحقاً لتأسيس مختبر تقانة الإقناع في ستانفورد، الذي يعمل حالياً على مجموعة من تطبيقات هذه التّقانة، وتراوح بين تقديم أمازون توصياتٍ لك بشأن المنتجات التي قد تكون مهتمًّا بها، إلى قيام مايكروسوفت بتزكية أصدقاء لك.

اهتمت شركات تقانة أخرى بهذا التوجّه، واستمدّت أفكاراً من علم النفس والاقتصاد السلوكي لتكون بمثابة «عوامل تأثير» في تصميم برامجها. على سبيل المثال، وظّفت شركة البرامج الصحّيّة هابيت ديزاين (Habit Design) فريقاً من مصمّمي الألعاب، إضافة إلى مختصين من حملة الدّكتوراه في الفلسفة، لتطوير أول منصّة اختبار سريري مدعّم بالأدلّة، من أجل تطوير عادات إيجابيّة، ومستدامة. استطاعت هابيت ديزاين، بالاستفادة من ورشات عمل إلكترونية، وتمرينات ندّية، وحوافز مدمجة، إنجاز معدّل متابعة مدهش بلغ 80٪ بعد ثلاث شهور (مقارنة ببرامج تقليدية مثل الحلقات الدراسية، أو الاستشارات، التي تفقد عادة 80٪ من المشاركين في الأيام العشرة الأولى، وفقاً لـ مايكل كيم؛ الرّئيس التّنفيذي لشركة هابيت ديزاين)[20]. على نحوٍ مشابهٍ، تستخدم شركة جاوبون (Jawbone)، التي تنتج أدوات تسجيل بيانات الرشاقة، «مدرباً ذكياً» افتراضياً لإرسال رسائل إلى مستخدمين، من أجل مساعدتهم على زيادة المسافة التي يقطعونها مشياً بنسبة 27٪، وتحسين نومهم مدة ثلاث وعشرين دقيقة إضافية كل ليلة[21].

تقانــة الإقنــاع موجــودة فــي كل مــكان حولنــا، وهــي تغيّــر فعــلاً طريقــة تفكيرنــا، ومســار تطــوّر عاداتنــا. طبعــاً، لا تهــدف كل تقانــات الإقنــاع إلــى جعلــك تتحــرّك فــي الاتجــاه الصحيــح. تنتــج التّقانــة حاليــاً مزيــداً مــن الأفــكار الاســتهلاكية القويــة، وســتواصل شــركاتٌ اســتثماريّةٌ اســتخدام تلــك المعلومــات لجعلــك تنفــق مزيــداً مــن الأمــوال، أو تبنّــي ســلوكٍ معيّــن. هــذا النــوع مــن التســويق فاعــل جدًّا؛ لأنــه يســتهدف قراراتــك المصغّــرة فــي لحظــات بحثــك عــن معلومــات فــي بيئتــك؛ ويقــدّم ببســاطة اقتراحــات تهــدف إلــى دفــع قراراتــك فــي اتجــاه معيــن. تخيّــل صعوبــة الالتــزام بميزانيّتــك إذا اســتطاعت المتاجــر أن تعــرف تلقائيــاً مــا تفضّلــه مــن الألــوان والأزيــاء، لتجهّــز نافــذة العــرض قبــل أن تدخــل إليهــا. أو حــاول فقــط أن تتوقّــف عــن شــرب القهــوة إذا كان مطبخــك المؤتمــت فــي منزلــك الجديــد يعــرف أنــك تحــب كوبــاً دافئــاً منهــا فــي الصبــاح، ولــم تتخــلَّ عــن تلــك العــادة أبــداً.



أسّس ستيف مان (إلى أقصى يسار الصورة) مشروع الحوسبة القابلة للارتداء في معهد ماساشوستس للتقانة، وكان أول عضو فيه ألهمت هذه النماذج الأوّليّة الباكرة حقلاً جديداً من الأبحاث. (http://wearcam.org/nn.htm)

تثيـر سـيناريوهات مثـل هـذه سـؤالاً: إذا كانـت هنـاك شـركات تنفـق الملاييـن لجمـع بيانـات عنـك، ومعرفـة مـا تفكّـر فيـه، لمـاذا لا تسـتخدم أنـت هـذا الكنـز الدّفيـن مـن المعلومـات لتتقـدّم عليهـا خطـوة واحـدة علـى الأقـل؟ تتحسّـن تقانـة الإقنـاع فـي «معرفتـك علـى نحـو أفضـل» عبـر جمعهـا بيانـات عنـك، ولكـن الحقيقـة هـي أنهـا تعـرف عنـك أمـوراً مـن قراراتـك السـابقة فحسـب، لا مـا ترغـب بـأن تصبـح عليـه فـي المسـتقبل. فـي كتابـه «تقانـة الإقنـاع: اسـتخدام الحواسـيب لتغييـر مـا نفكّـر فيـه ونفعلـه» يحـرص فـوغ علـى بيـان أن التّقانـة لا ينبغـي أن تكـون قسـريّة إطلاقـاً، وأنـه يجـب أن يكـون لدينـا دائمـاً دور فاعـل فـي كيـف، ومتـى، وأيـن، ولمـاذا نـدع العالـم الرّقمـيّ يدخـل حياتنـا؟ (فـي الاسـتراتيجية رقـم 3، سـأطلعك علـى بعـض التطبيقـات المصمّمـة خصّيصـاً لــ «دفعـك» نحـو اتخـاذ مزيـد مـن الخيـارات الإيجابيّـة فـي حياتـك). عندمـا نمعـن التفكيـر بطريقـة اسـتخدامنا للتّقانـة والمعلومـات التـي تكـوّن قراراتنـا، نصبـح أكثـر فطنـة بشـأن محاولتنـا الاسـتفادة مـن كل إمكاناتنـا.

نظرة متفحّصة عليك

اصطحبـتُ ابنـة شـقيقي قبـل بضعـة شـهور إلـى متحـف بـروت للعلـوم فـي دالاس. كان هنـاك عـرضٌ رائـعٌ عـن تقانـة النّانـو، حيـث يمكنـك تفحّـص جنـاح فراشـة ضئيلـة تحـت مجهـر ضخـم. لرؤيـة تفاصيـل أكثـر وضوحـاً، تـدوّر ببسـاطة دولابـاً صغيـراً مخصصـاً للأطفـال، وهـذا مـا فعلتـه الصغيـرة بابتهـاج عـدّة مـرات، ممـا جعـل الصـورة تكبـر وتتضخّـم. بـدا أنـه لا توجـد نهايـة لقـدرات التكبيـر حيـن ركّـز المجهـر علـى أصغـر الجزيئـات فـي كل خليـة. كان العمـق والتفاصيـل مدهشـين حقـاً! علـى الرغـم مـن أننـا كنـا ننظـر إلـى أدق الجسـيمات الموجـودة فـي حشـرة، إلا أن المعـرض جعلنـي أمعـن

التفكيـر بشـأن مـدى تعقيـد وروعـة الطّبيعـة البشـريّة. عندمـا تقضـي وقتـاً فـي التفكّـر بطريقـة عمـل عقلنـا وجسـدنا معـاً، يمكن أن تكتشـف مصـادر شـتّى للتبصّـر.

إذا كان بمقـدور عقولنـا تـرك بصمـة خاصـة بها، كمـا تفعـل أناملنا، كيـف سـيبدو شـكلها؟ يتمتّـع كلٌّ منـا بمزيـج فريـدٍ مـن المعرِّفـات (محـدّدات الهويـة)، ويتمثّـل ذلـك فـي طريقـة تفكيرنـا، وتصرفنـا لاحقـاً. حتـى وقـت قريـب، لـم يكـن بمقدورنـا تقديـم غيـر تخمينات فقـط عـن هـذه المعرّفـات. علـى كل حـال، إذا كان بمقـدوري التّلويح بعصـا سـحرية ووضـع تقريـر أمامـك يطلعـك علـى كل مـا ينبغـي أن تعرفـه عـن عقلـك وجسـدك، هـل سـيكون بمقـدورك أن تتعـرّف إلـى نفسـك؟ الجـواب لا، علـى الأرجـح؛ لأننـا لـم نمتلـك إطلاقـاً هـذا النـوع مـن المعلومـات لتقديـم تلـك الصـورة الكاملـة عـن أنفسـنا.

علـى كل حـال، يمنحنـا اقتـران الثّـورة التكنولوجيـة بأخـرى معرفيـة وسـيلةً جديـدةً فاعلـة يمكننـا اسـتخدامها فـي محاولتنـا الاسـتفادة مـن كل إمكاناتنـا. يمكننـا الآن، لأولّ مـرّة فـي التاريـخ، النظـرُ إلـى مـا يوجـد خلـف السـتارة المعرفيـة لرؤيـة طريقـة عمـل أذهاننـا. عندمـا ننظـر إلـى أجسـادنا وعقولنـا، يمكننـا فـي الواقـع الانتقـال إلـى مسـتوى أعلـى مـن الفهـم لـ «بصمـة عقلنـا» الفريـدة، التـي تضـم عمليـات التفكيـر، والنّوايا، والأهـداف، والاهتمامـات. بدأنـا حاليـاً ربـط تقانـات جديـدة بهـذه الدرايـة، وصرنـا نتمتّـع بالقـدرة علـى معرفـة أنفسـنا وتوجيـه أفعالنـا بعمـق أكبـر، وتكويـن سـعادتنا المسـتقبلية أيضـاً بطـرق أكثـر جـدوى.

يمنحنا اقتران الثّورة التكنولوجية بأخرى معرفية وسيلةً جديدةً فاعلة يمكننا استخدامها في محاولتنا الاستفادة من كل إمكاناتنا.

يعدُّ استخدام الأجهزة القابلة للارتداء إحدى أفضل الطرق لكسب هذه المعرفة عن تعقيدات حياتك اليومية. تأتي هذه الأدوات بكل الأشكال والأحجام اليوم، من ساعات إلى ثياب، ومن ملحقات أحذية إلى قلائد. لقد ابتكر باحثون من معهد ماساشوستس للتّقانة نماذج أوّلية لوشام مؤقتة، وحتى ملصقات فنية للأظافر، يمكن أن تعمل وسيطاً لهواتف ذكية، وأجهزة رقميّة أخرى[22]، [23]. مع انتشار معدّات وأجهزة جديدة في الأسواق، من السهل توقّع ارتفاع احتمالات زيادة الإنتاجيّة، وتحسين القدرات الرياضيّة، ومنع الإصابات، وكسب معرفة مسبّقة بشأن القرارات الصحّيّة، وحتى معرفة توقيت تقديم فكرة ما إلى مديرك أو زوجك بناءً على مزاجهما. في أثناء تأليف هذا الكتاب، كنت أدرك تماماً أنه سيكون عتيقاً نوعاً ما بحلول وقت نشره؛ لأن السوق قد شهدت زيادة بنسبة 44٪ في عدد الأجهزة القابلة للارتداء العام الماضي. بدلاً من مقاومة تلك النزعة، تحرّر من التكلّف لحظةً، وتخيّل ما سيكون عليه الأمر حين تكتشف بسرعة الأجوبة على الأسئلة الآتية: هل يصل توتّرك إلى مستويات حرجة؟ هل تشرب ماء كفاية؟ ماذا يخرج مع عرقك؟ كيف هو شعورك؟

ماذا إن فهمت نفسك جيدًا؟ لتعرف متى يزداد التوتّر في حياتك، وتحدّد متى يمكن أن تُصاب بصداع نصفي، أو نوبة هلع؟ يساعد د. جويل إهرنكرانز من مركز إنترماونتن الطبي في تطوير واختبار أداة جديدة ترتبط بالهاتف الذكي؛ لمراقبة مستويات الكورتيزول لدى الشخص في البيت، وهو إجراء يكلّف عادة خمسين دولاراً لكل عيّنة، وقد يستغرق الحصول على نتائجه أسبوعاً تقريباً. عوضاً عن هذا، يستخدم الحل الذي يقدّمه إهرنكرانز أنبوباً صغيراً ثمنه أقل من خمس دولارات

لجمع وتحليل عينات لعاب في وقت قصير، وتقديم نتائج بجودة مخبريّة في خمس دقائق فقط. تنطوي مراقبة الكورتيزول على دلالات بعيدة المدى؛ لأن مستوياته العالية تؤثّر على قدرة الجسم في التعافي من الإصابات، ومكافحة العدوى، وفقدان الوزن. بالنسبة إلى مرضى السكّري، تعدُّ مستويات الكورتيزول المفتاح لتنظيم مستويات الإجهاد والتوتّر، وهي عاملٌ أساسٌ في مكافحة المرض والسيطرة عليه. قد يسمح لنا هذا التطبيق البسيط (غير المتوفر حاليا للجمهور) بمعرفة الوقت الذي يصل فيه الإجهاد والتوتّر إلى مستويات خطرة، ويقترح لنا أوقاتاً للحصول على استراحة، أو التوقف للتأمّل[24].

ماذا إن استطعت إلقاء نظرة على كمية الماء التي تستهلكها حقاً؟ أطلقت شركة هالو ويرابلز (Halo Wearables) أداة قابلة للارتداء تدعى أش1 (H1)، التي تبدو مثل ساعة ذكية، ولكن تُستعمل لمراقبة «إماهة» المستخدم. تقيس أش1 درجة حرارة الجلد، والرطوبة، وحرارة الهواء، لتمنح المستخدم قيمة نسبية عن إماهة جسده بالاستفادة من مؤشّر ذي ثلاثة ألوان؛ هي الأخضر، والأصفر، والأحمر: المنطقة الخضراء تُعلم المستخدمين أن الخزّانات مملوءة، في حين أن المنطقة الصفراء تُبلغ المستخدمين بضرورة ملئها في أسرع وقت. تحذّر المنطقة الحمراء المستخدمين بأن الخزّانات فارغة[25]. بالنسبة إلى الرّياضيّين الذين يقرؤون هذا، سيسرّون حين يعرفون أن شركة كنزن إيكو (Kenzen ECHO) قد طوّرت لصاقة صغيرة ومرنة تستخدم قطرة عرق واحدة لتحليل مؤشرات (واصمات) حيويّة ضروريّة، مثل الصوديوم والبوتاسيوم، للمساعدة في تحسين الأداء والتّعافي، والحماية من الإصابات[26].

أو مـاذا إن اسـتطعت فهـم مشـاعرك علـى مسـتوى أكثـر عمقـاً؟ مود-ميتـر (Mood Meter)، الـذي صمّمتـه عصبـة مـن الباحثيـن فـي ييـل، تطبيـقٌ لبنـاء «ذكاء عاطفـيٍّ يـدوم مـدى الحيـاة». يسـاعدك التطبيـق فـي الحصـول علـى معلومـات ذاتيـة عـن مزاجـك باسـتخدام برنامـج المسـطرة (Ruler)، الـذي يعمـل علـى تعـرّف مشـاعرك، وفهمهـا، وتصنيفهـا، والتعبيـر عنهـا، وتنظيمهـا. يقـول مطـوّرو التطبيق عـن هـذا البرنامـج إنـه «هبـة الوعـي الذاتـي عـن نفسـك، والآخريـن».

رائـع، صحيـح؟! طبعـاً، إذا أردتُ فعـلاً اسـتخدام أيّ مـن هـذه التّقانـات، لـن أنفـق ثـروة صغيـرة فقـط، وإنمـا سـأضطر إلـى اختـراع حقيبـة جديـدة تُثبّـت علـى خصـري؛ لأضـع فيهـا كل هـذه الأجهـزة. لكـن ذلك الوضـع سـيتغيّر علـى الأغلـب؛ لأن الأدوات القابلـة للارتداء تخـرج الآن مـن سـنوات مراهقتهـا صعبـة المـراس فـي دورة حيـاة الابتـكار. كمـا تغيّـر شـكل ووظيفـة الهواتـف الضّخمـة فـي السـيارات مـن حقبـة الثمانينيـات، سـتتغير الأجهـزة القابلـة للارتـداء. لقـد قطعنـا شـوطاً طويـلاً حتـى الآن، كمـا هـو واضـح مـن هـذه الصـورة الظريفـة مـن 1993 لمجموعـة مـن الباحثيـن فـي معهـد ماساشوسـتس للتّقانـة، المزوّديـن بنمـاذج أوليـة لـلأدوات القابلـة للارتـداء. بـدا الباحثـون، المثقليـن بسـمّاعات كبيـرة، وسـترات سـميكة، وأحزمـة عريضـة؛ كأنهم فرقـة صائـدي أشـباح، أو وحـدة مـن جيـش مارقيـن فـي مهمّـة سـرّية.

كانـت تلـك الأجهـزة الباكـرة نمـاذج أوّليّـة لبعـض أكثـر الأدوات المحمولـة تطـوّراً حاليـاً. يظهـر إلـى أقصـى يسـار الصـورة سـتيف مـان، الـذي طـوّر أوّل نظـام واقـع معـزّز قابـل للارتـداء فـي 1974، ويُعـرف علـى نطـاق واسـع باسـم «أبـو الأدوات الحاسـوبية القابلـة للارتـداء». كان متّصـلاً عـن بعـد بآلـة تصويـر، والتـي سـجّلت واحدة مـن أوائـل «السـيلفي» الجماعيـة[27]. منـذ التقـاط هـذه الصـورة، تابـع

مـان العمـل ليبتكر عـدّة تقانـات مدهشـة، وفيهـا آي-تـاب (Eye+Tap عيـن زجاجيـة رقميّـة)، ومايند-ميـش (MindMesh «قبعـة تفكيـر» تسـمح للمسـتخدم بوصـل عـدّة أجهـزة إلـى رأسـه مثـل آلـة تصويـر، واسـتخدامها علـى أنهـا «عيـن»)، والتصويـر بالمـدى الديناميكـي العالـي (HDR: تقنيـة تسـمح لآلـة التصويـر بالتقـاط ثـلاث صـور فـي الوقـت نفسـه، بإضـاءة سـاطعة، ومعتدلـة، ومعتمـة، مـن ثـم دمـج الصـور لتقديـم نسـخ مختلفـة مـن الظـلال والسـطوع)[28، 29].

عندمـا كنـت أعمـل علـى هـذا الكتـاب، حظيـت بشـرف وامتيـاز التّواصـل مـع مـان عبـر البريـد الإلكترونـي فـي أثنـاء نقاشـه إحـدى آخـر إبداعاتـه. يدعـى المشـروع ميتـا، ويقـدّم أول نظـارة واقـع معـزّز سـتتوافر علـى نطـاق تجـاريّ[30]. لـن تكـون النظـارة ضمـن ميزانيـة معظمنـا، إذ سـيبلغ سـعرها 949 دولاراً، ولكـن توفّرهـا فـي الأسـواق يشـير إلـى أن الواقـع المعـزّز بـات حقيقـة فعـلاً، لا تقانـة مسـتقبليّة. يشـرح مؤسّـس ميتـا ومديرهـا التنفيـذي ميـرون غريبتـز فـي برنامجـه التلفـازي: «فـي الأعـوام القليلـة القادمـة، ستشـهد البشـريّة تغييـراً مهمـاً، كمـا أظـن. سـنبدأ وضـع طبقـة كاملـة مـن المعلومـات الرّقميّـة علـى العالـم الحقيقـي. تخيّـل للحظـة فقـط مـا قـد يعنيـه هـذا للروائيّيـن، والرسّـامين، وجرّاحـي الدمـاغ، ومصمّمـي الديكـور الداخلـي، وربمـا كل مـن يوجـد هنـا اليـوم. أظـن أن مـا يجـب أن نفعلـه نحـن - بوصفنـا مجتمعـاً - هـو محاولـة بـذل جهـد لتخيّـل كيـف يمكننـا التعامـل مـع هـذا الواقـع الجديـد بطريقـة توسّـع التجربـة الإنسـانية، بـدلاً مـن تحويـل واقعنـا إلـى ألعـاب، أو فوضـى بتلـك المعلومـات الرّقميـة». بعـد الانتهـاء مـن اختبـار تلـك الابتـكارات، سـتصبح أكثـر بسـاطةً وأناقـةً، وسـتتوافر علـى نطـاق واسـع بالطريقـة نفسـها التـي دمجـت فيهـا الهواتـف الذكيّـة البريـد الإلكترونـي، والهواتـف، وآلات التصويـر. صبـراً يـا أصدقائـي، فالأمـر يسـتحق الانتظـار!

تأتي أفضل الابتكارات في المجتمع غالباً من التغييرات الصغيرة جدًّا في طرق عملنا أو سبل حياتنا.

تأتـي أفضـل الابتـكارات فـي المجتمـع غالبـاً مـن التغييـرات الصغيـرة جـدًّا فـي طـرق عملنـا أو سـبل حياتنـا. قطعـتُ خطـوةً باتجاه المسـتقبل القريـب فـي الربيـع الماضـي، حيـن تلقيـت دعـوة للانضمام إلـى مؤسسـة إكسـبرايز (XPRIZE)، والعمـل علـى تقديـم «رؤى» لواحـدةٍ مـن أحـدث مبادراتهـا. كانـت تلـك منافسـةً قيّمـةً جائزتهـا 10 ملاييـن دولار، وستُمنح لفريـق يقـدم حـلًّا لخفـض مخاطـر الإصابـة بمـرض عضـال، وتحسـين الصحّـة الشّـخصية لأفـرادٍ مـن شـرائح سـكانيّة مختلفـة، وموجوديـن فـي بقـاع شـتّى فـي الكـرة الأرضيـة. إذا بـدا هـذا بعيـد المنـال، تذكّـر منافسـات إكسـبرايز الماضيـة، التـي أدّت إلـى إنشـاء مشـروعات ناجحـة لخصخصـة السـفر إلـى الفضـاء، وتحسـين كفـاءة اسـتهلاك الوقـود فـي أثنـاء السـفر بالسـيارة، وحتـى تنظيـف البقـع الناجمـة عـن تسـرّب النفـط.

لكـن مـا هـي أزمـة الصحّـة الشّـخصيّة؟ جسـدية، أو ذهنيّـة، أو عاطفيّـة؟ وهـل هـذه الأزمـة الصّحيّـة «قابلـة للحـل» فعـلاً؟ بوجـود عوامـل كثيـرة تتداخـل فـي الأزمـة، كيـف يمكـن لحـلٍّ واحـدٍأن يُحـدث فرقـاً؟ بمواجهـة هـذا الهـدف الضخـم، تطلّـب الحـلُّ المنشـود أن نفكّـر علـى نطـاق أضيـق بشـأن أهدافنـا الصحيـة. بـدلاً مـن إطـلاق مبـادرة صحّيّـة حكوميّـة أو خاصـة واسـعة النطـاق، أردنـا تمكيـن الأفـراد مـن اتخـاذ قـرارات أفضـل مـن تلقـاء أنفسـهم؛ بمنحهـم معلومـات وآراء خاصـة بشـخصيّاتهم. سنُدهَش حيـن نعرف عـدد القـرارات التـي نتّخذهـا مـن دون تبصّـر؛ إمّـا نتيجـة نقـص فـي المعلومـات، أو أمـل غيـر عقلانـيٍّ بـأن الأمـور سـتكون بخيـر فـي نهايـة المطـاف. علـى سـبيل المثـال، نقبـل تنـاول فيتامينـات متعـدّدة

يومياً من دون أن نعرف الأنواع التي تحتاجها أجسادنا فعلاً. هذا مفهوم تماماً؛ لأنه لا توجد طريقة حتى الآن للحصول على هذه المعلومة من دون أخذ عيّنة من الدم. لكن تخيّل أن يصبح لدينا في المستقبل القريب جدًّا جهاز فحص محمول باليد، مثل الذي يظهر في فيلم ستار تريك، ويمكن أن تمرّره أمام جبينك (مثل ميزان حرارة لحظي) لتعرف أيّ الفيتامينات التي يحتاجها جسمك، ومن ثمّ الاستفادة من تلك المعلومات لتحديد خياراتك الغذائيَّة في أثناء اليوم. بسيط جدًّا، إنما فاعلٌ تماماً. عندما يصبح لدينا بيانات شخصية مفصّلة، سيكون بمقدور الأفراد الاستفادة من معلومات مهمة لهم فعلاً في ذلك الوقت، لا بعد فوات الأوان، لإحداث تغيير عميق ودائم.

نعيش في العصر الرّقميّ، ويمكن أن تنفع تقانة مثل هذه لنعرف ذاتنا على نحو أفضل من الداخل والخارج في آنٍ معاً. عندما نمتلك معرفة أفضل عن أنفسنا، نبدأ التفكير على نحو أكثر ذكاء، ونتّخذ خيارات أفضل بشأن طرق الاستفادة من كل إمكاناتنا، والاستمتاع في نهاية المطاف بسعادة أكبر في المستقبل.

التفكير خارج نطاق التّقانة

لقد أوضحت في هذا القسم كل الطرق التي يمكن أن تساعدنا بها التّقانة في فهم أنفسنا، واتخاذ قراراتنا. على كل حال، جديرٌ بالذّكر هنا أن التّقانة مجرّد أداة لمساعدتنا، لا الحل لكل مشكلاتنا.

التّقانة مجرّد أداة لمساعدتنا، لا الحل لكل مشكلاتنا.

قد تندهش حين تسمعني - أنا التي أصف نفسي بأنني متفائلة رقمياً - أقول إن التّقانة ليست الحل النهائي. لكن أهم جزء في التفكير على نطاق ضيق ربما يتمثّل في التوقف عن التفكّر أحياناً. استعارت ابنتي غابري، البالغة من العمر ستة أعوام، جهازي الآي-فون منذ بعض الوقت، وقد سمعتها مصادفة تسأل سيري: «من هو الرب؟». ردّت الأخيرة بالقول: «سؤال رائع»، ووجّهتها إلى ويكيبيديا. كان هذا تفاعلاً بسيطاً، إنما مدهشاً أيضاً؛ لأن هذا السؤال هو أحد أقدم الأسئلة، وأكثرها إثارة للنّقاش، على مر العصور، وقد ردّت سيري عليه في طرفة عين. كانت غابري ستشعر بالسّعادة لقبول جواب سيري من دون أن تمعن التفكير في الأمر، ولكن انتهزتُ الفرصة لتشجيعها على طرح مزيد من الأسئلة. شرحتُ أن التّقانة أداة رائعة للتعلّم، وأن علينا أن نضع هذه المعلومات في سياقها الصحيح، وأن ندعمها بالتجربة الشّخصية أيضاً. في وقت ما من حديثي المطوّل معها، بدأت الأعين تفقد بريق الاهتمام، ولكن الفائدة تحقّقت كما آمل.

يجب أن نستفيد في أثناء محاولة فهم أنفسنا من أفضل حاسوب خارق جرى إبداعه حتى الآن ... العقل البشريّ. قد يعني هذا التوقّف وعزل أنفسنا عن محيطنا، والنظر إلى الغيوم، والتأمّل في بعض أروع أسئلة الحياة. سيعني هذا التواصل مع مشاعرنا، والإصغاء إلى جوارحنا، أو محاولة كسب الحكمة عبر الصلاة أو التأمّل. أنا واثقة بأن بعض العلماء سيشعرون بخيبة الأمل حين أكتب هذا، ولكن أظنُّ أن البشر أسمى من مجرد كتلة من الخلايا العصبية المتشابكة والنشطة. نشعر بأشياء مختلفة - لسنا مجرد آلات تعمل وفقاً لخوارزميات متقدّمة، وإنما نخرج عن نطاق ما تخبرنا به البيانات لنميّز ما

نشعر بأنه صحيح. هناك قلب في صميم معرفتنا لأنفسنا، وهو ما يجعلنا بشراً، وأفضل من الآلات، وحتى من التّقانة التي ابتكرناها لنعرف أنفسنا على نحو أفضل. قد ندرك الفصل الأخير من معرفتنا ذاتنا حين نفكّر بعقولنا، ونشعر بقلوبنا.

هناك قلب في صميم معرفتنا لأنفسنا، وهو ما يجعلنا بشراً، وأفضل من الآلات، وحتى من التّقانة التي ابتكرناها لنعرف أنفسنا على نحو أفضل.

تحدّد قراراتنا المصغّرة ما نكون عليه بوصفنا أفراداً. عندما نرنو بأنظارنا إلى مستقبل السّعادة، سنجد تقانة في متناول يدنا، ولكن أيّ أثرٍ ستتركه عقولنا خلفنا؟ إذا نظرنا إلى تفاصيل حياتنا، يمكن أن نرى أن القرارات المصغّرة التي نتخذها تمنحنا بصائر بشأن طريقة إجراء تغييرات في معيشتنا. حان الوقت الآن للاستفادة من هذه المعلومات من أجل إنجاز التحوّل المنشود، بتدريب عقولنا على استخدام مبادئ علم النفس الإيجابيّ لتحقيق كل إمكاناتنا في العمل، والبيت، وفي حياتنا الشّخصية.

خلاصة

معرفة الذات قوة، يساعدنا الاهتمام بقراراتنا المصغّرة في حياتنا، وتوخي الحرص في أثناء اتخاذها، على تفادي العراقيل التي تحدُّ من تفكيرنا، واتخاذ قرارات أفضل في المستقبل. تساعدنا التّقانة الجديدة على فهم أجسادنا وعقولنا على مستوى أكثر تفصيلاً، وتمكّننا من اتخاذ

قـرارات مصغّـرة أفضـل بشـأن المسـتقبل. علـى كل حـال، يجـب أن نسـتفيد مـن أفضـل حاسـوب خـارق جـرى إبداعـه حتـى الآن... العقـل البشـريّ.

تعرّف ذاتك بـ:

- ✓ تمييـز الآراء السـلبيّة، التـي قـد تجعـل قطـار نوايـاك يخـرج عـن سـكّته.
- ✓ الاهتمـام بقراراتـك المصغّـرة، لفهـم المجـالات التـي قـد يكـون فيهـا لتغييـرات صغيـرة تأثيـرات كبيـرة عليـك.
- ✓ مراقبـة التقـدّم فـي حياتـك لتحديـد نقـاط النجـاح، والقضايـا التـي توجـد فيهـا فسـحة للتحسّـن.

الاستراتيجية رقم 3
درّب عقلك

كيف ترتّب لبنات ذهنٍ
أكثر ذكاءً وسعادة

كنت مقتنعةً في أثناء طفولتي أن أبي يذهب إلى العمل للّعب فقط. كان والدي أستاذ علم الأعصاب في جامعة بايلور، ومكتبه مملوء أغراضاً فاقعة الألوان لاختبار الذكاء، وكتباً لـ م. ك. إيشر لدراسة الإدراك الحسّي. كانت هناك غرفة معزولة صوتياً مغطّاة بمادة إسفنجية زرقاء؛ ظننت أنّها من أجل التمارين الرياضيّة (لكن عرفت لاحقاً أنها لدراسة الموجات الدماغية في أثناء النوم). كانت فسحتي المفضّلة في المكتب هي مختبر الحاسوب في آخر الرواق المسمّى «قاعة العمل»، أو «قاعة اللعب»، وتوجد في تلك الحجرة الصغيرة من المكتب ثلاث حواسيب مزوّدة بأحدث تقانة في السوق. في 1985، عندما كنت في الخامسة فقط من العمر (سأتركك تحسب عمري)، أتذكّر أنني كنت جالسةً في حضن أبي، أتعلّم منه طريقة ملء شاشة جهاز ماك كلاسيك بأشكالٍ تشبه السّياج، من ثمّ طباعتها باستخدام

طابعــة نقطيــة بــدت مــن عالــم آخــر آنــذاك، مــا أصابنــي بالدّهــش. فــي الأعــوام القليلــة الآتيــة، اعتــاد أبــي اصطحابنــا إلــى مكتبــه فــي الصيــف فــي أثنــاء تدريــس الصفــوف، ممــا أتــاح لنــا وقتــاً طويــلاً للعبــث بأشــياء حولنــا.

أجـرت بايلـور عـدّة تحديثـات منتظمـة للتقانـة فـي ذلـك الوقـت، وجلبــت حواســيب وطابعــات وبرمجيّــات جديــدة إلــى ذلــك المكتــب. ظننــا فعــلاً أن الحواســيب مجــرّد أحــاج ممتعــة ينبغــي حلّهــا، وكنــا نضغــط علــى كل قائمــة مهمــات وأزرار حتــى تتجمّــد الشاشــة، مــن ثــم نطفــئ الحاســوب ونتســلّل إلــى خــارج الغرفــة؛ كأن شــيئاً لــم يكــن.

مــا لــم نعرفــه فــي ذلــك الوقــت هــو أننــا مــن أفــراد جيــل جديــد يترعــرع مصدّقــاً أن الحواســيبَ أدواتٌ للاستكشــاف والمغامــرة، وأن ذهنيّــة الفضــول والاســتقصاء هــي فــي الواقــع مكــوّنٌ مهــمٌّ فــي تطويــر القــدرة علــى فهــم المعلومــات والابتــكار. عندمــا ننظــر إلــى المســتقبل، نــدرك الآن أن المعرفــة المتناميــة بشــأن الطريقــة التــي يمكــن للتّقانــة أن تســاعدنا فيهــا علــى فهــم ســلوكنا الإيجابــيّ وتعزيــزه، ســتتضافر مــع قدرتنــا علــى الاســتفادة مــن كل إمكاناتنــا.

لا أحــد يفهــم هــذا أفضــل مــن إدارة وطــلاب مختبــر معهــد ماساشوســتس للتّقانــة فــي كامبريــدج، الذيــن يهدفــون إلــى تهيئــة العامّــة لقبــول الإمكانــات القادمــة. فــي ربيــع 2016، ســنحت لــي فرصــة زيــارة منشــأة مختبــر الوســائط الشــبيه بالمتحــف، أو ملعــب رقمــيّ حديــث. هنــاك مختبــر كامــل يدعــى روضــة الحيــاة المديــدة - بنــاء مملــوء بصمات أصابــع ملوّنــة - ومخصّــص «لتطويــر تقانــات جديــدة توسّــع نطــاق مــا يســتطيع النّــاس تصميمــه، وابتــكاره، وتعلّمــه»[1]. تجوّلــت بيــن الطوابــق وشــاهدت المعروضــات المختلفــة، وشــعرت أنني مثــل طفــل فــي متجــر

حلـوى رقمـيّ، يرنـو ببصـره إلـى تماثيـل تعـرض أحـدث الأدوات القابلـة للارتــداء، وأجــرام ملوّنــةٍ توضّــح «حــال» ســوق الأســهم أوّلاً بــأول، وأرغفـة رائعـة مـن الخبـز المصنـوع مـن نقـاط بيكسـل «قابلـة لـلأكل». حظيـت حتـى بفرصـة تجريـب إحـدى النمـاذج القديمـة مـن نظـارات غوغـل، وأنـا واثقـة تمامـاً بأنهـا جعلتنـي أبـدو حـولاء حيـن حاولـت القـراءة والاسـتجابة لمؤثّـرات بصريـة فـي الجـزء الأيمـن الأعلـى مـن مجـال رؤيتـي (أدركـت آنـذاك مـا قصـده المنتقـدون حيـن قالـوا بـازدراء: «ألـم غوغـل المبـرّح»، ولمـاذا أوقفـت غوغـل المشـروع لإعـادة التفكيـر فـي تصميمـه).

عندمـا كنـت فـي مختبـر الوسـائط، التقيـت خافيـر هرنانديـز؛ طالــب الدكتــوراه فــي مجموعــة الحوســبة الوجدانيّــة (العاطفيّــة)، لمعرفــة رأيــه فــي الطريقــة التــي ســتكوّن بهــا التّقانــة مســتقبل السّـعادة. كان هرنانديـز عضـواً فـي فريـقٍ طـوّر مقيـاس المـزاج فـي معهـد ماساشوسـتس للتّقانـة، الـذي صُمّـم أصـلاً ليكـون تطبيقـاً يقـوّم الحـال النّفسـيّة للنّـاس فـي حـرم المعهـد[2]. عندمـا يمـرُّ أفـرادٌ فـي واحـدةٍ مـن أربـع مواقـع لـ«مقيـاس المـزاج» فـي ذلـك المـكان، يمكنهـم رؤيـة أنفسـهم علـى شاشـة كبيـرة، فـي حيـن تحلّـل خوارزميـة حاسـوبيّة ابتسـامتهم. سـتظهر صورتهـم علـى الفـور بوجـه متكلّـف أو بشـوش. جـرى جمـع البيانـات بعـد ذلـك علـى مـدى عشـرة أسـابيع لاستكشـاف النزعـات، موضـع التسـاؤل، مثـل: «هـل يتكـدّر المـزاج فـي منتصـف الفصـل؟»، و«هـل يحسّـن الطقـس الدافـئ الشـعور بالسّـعادة؟ و«هـل الأشـخاص فـي أحـد الأقسـام أكثـر سـعادةً مـن أقسـام أُخَـر؟».

تعـدُّ الابتسـامات مقياسـاً واحـداً فقـط للسّـعادة، وقـد اسـتهدف المشـروع رسـم «لوحـة حيّـة عـن المجتمـع، والحصـول علـى بصمـةٍ

عاطفيّـةٍ فـي موقـع ثابـتٍ وأوقـات مختلفـة»[3]. يـدرس هرنانديـز الآن كيفيّـة اسـتخدام المستشـعرات الحيويـة علـى أنهـا «أداة تواصـل بديلـة» للمسـاعدة فـي تحسـين فهـم أفـرادٍ يعانـون مـن مشـكلاتٍ فـي هـذا المجـال، مثـل أولئـك المصابيـن بحـالاتٍ صعبـةٍ مـن اضطرابـات طيـف التوحّـد[4]، [5]. بمراقبـة ردِّ فعـل الفـرد تجـاه التوتّـر والقلـق بمـرور الوقـت، يسـتطيع الآبـاء والمربّـون البـدء بتحديـد وتوقّـع العوامـل التـي تثيـر نوبـات الغضـب أو إيـذاء النفـس، مـا سـيعدُّ خطـوةً رئيسـةً إلـى الأمـام بالنسـبة إلينـا جميعـاً. يـا للرّوعـة!

علـى الرغـم مـن أن الملعـب الرّقمـيّ قـد يثيـر الإعجـاب والدّهـش معـاً، إلا أنـه يمثّـل تحدّيـات جديـدة أيضـاً؛ يجـب أن نتعلّـم التغلّـب عليهـا. فـي الاسـتراتيجية السـابقة، تكلمنـا عـن خـروج قطـار عمليـة صنـع القـرار عـن سـكّته، أو حملنـا نحـو وجهتنـا المتمثّلـة فـي الاسـتفادة مـن كل إمكاناتنـا، واستكشـفنا طرقـاً جديـدة تسـاعدنا بهـا التّقانـة علـى تحديـد خياراتنـا. تتوغّـل الاسـتراتيجية فـي هـذا القسـم، علـى كل حـال، بعمـق أكبـر فـي مجـال اسـتخدام تقانـة الإقنـاع وعلـم النفـس الإيجابـيّ فـي آنٍ معـاً لتطويـر طـرق تفكيرنـا، وإحـداث تغييـرٍ ملمـوسٍ مـن أجـل تحقيـق نمـوٍ مسـتدامٍ. سأشـاطرك، علـى نحـو أكثـر تحديـداً، خمـس مهـارات يمكنـك اسـتخدامها لزيـادة مسـتوى سـعادتك بفاعليـة، وسـأطلعك علـى بعـض الأدوات، والتّطبيقـات، والآلات المفضّلـة لـدي لمسـاعدتك علـى ذلـك.

التحدّي:

التعاملُ مع ذهنيةٍ صعبة المِراس

تشـبه العقـول غيـر المدرّبـة جـراءً يافعـة، والتـي تطـوّر «ذهنيـة خاصـة بهـا» يـؤدّي إلـى حـدوث سلسـلة مـن النتائـج المتعاقبـة.

بالنسبة إلى أولئك الذين قد اقتنوا جرواً (أو ربّوا طفلاً)، سيفهمون مدى روعة الأمر حين يظهر وميض في عيني ذلك المخلوق الرائع أول مرة. أتذكّر صباح اليوم الذي جرى فيه ذلك بعد شهرٍ تقريباً من اقتناء جروٍ جديدٍ لأسرتنا. كنت متأخرة عن العمل، والكلبة تقوم بجولتها الصباحية المعتادة لتجد البقعة المثالية من أجل لفت الانتباه إليها. في اللحظة التي أنجزتْ فيها المهمة، اندفعتُ نحوها فوراً لأرفعها عن الأرض، فنظرت كتلة الفرو الرائعة تلك إلى عينيَّ، وابتعدت بسرعة لتتفاداني! لم تفعل هذا فحسب، وإنما راقبتها باندهاش، تتجاوز سياجي وتندفع إلى حديقة جارتي الموحلة بقفزة غزال نشيط. لاحقتها، ووبّختها، وتحدّثت بصوت حازمٍ خالٍ من المرح، وحاولت حتى إقناعها بالمجيء معي. لكن أدركت بأسىً في تلك اللحظة أنني لم أكلّف نفسي عناء تعليم الجرو أن أمر الاستدعاء المهم جدًّا «تعالي» يعني «تعالي إلى هنا فوراً!». كنت قد افترضت أنها ستبقى دائماً تلك الكتلة اللطيفة من الفرو الزغب، إلا أنني أسأت تقدير نمو عقل الكلبة، والحاجة إلى العناية بالتّدريب.

على نحوٍ مشابهٍ، نفشل بتدريب أذهاننا على «المجيء» حين نستدعيها، مفترضين أن عقولنا تعمل مثل طيّار آليّ، وستتصرّف من تلقاء نفسها لما فيه مصلحتنا. لكن، كما نعرف جميعاً من التجربة الشّخصية، عندما تبرز تحدّيات أمامنا، لا تكون أجسادنا مدرّبة جيداً دائماً للاستجابة إلى مثل تلك الأوامر. تتولّى أجسامنا زمام الأمور أحياناً، وتلجأ إلى رد فعل «الكرّ والفرّ»، وبدلاً من التصرّف لما فيه مصلحتنا، تتحوّل عقولنا إلى وضعية الهروب. شرح إكناث إسواران؛ أحد أشهر المعلمين الروحانيين في القرن العشرين، التّنافر بين أجسادنا وعقولنا على نحوٍ ظريفٍ في كتابه الموسوم بـ« تَفَكُّر»:

لنفترض أنني خرجت في صباح أحد الأيام، وشغّلت سيارتي، ثم قدتها لإجراء حوار عن التفكّر في ميلبيتاس؛ جنوبي سان فرانسيسكو. عندما أتجاوز جسر البوابة الذهبية، تنحرف سيارتي شرقاً نحو الطريق 80. أحاول تدوير المقود، ولكن أواجه مقاومةً عنيفةً، آلية التوجيه تتجاهلني، فأحتجُّ قائلاً: «ميلبيتاس! يُفترض أن نذهب إلى ميلبيتاس!». لكن السيارة تهدر بتعجرف: «رينو! رينو! سنذهب إلى رينو!». من ثم أظن أنني أسمعها تقرقر: «لماذا لا تجلس في الخلف، وتستمتع بالرحلة؟». هل سنوافق على ذلك؟ بالطبع لا، ليس من سياراتنا. لكن معظمنا يقبل الأمر من دماغه. من الناحية النظرية، سنودُّ أن يصغي عقلنا إلينا طوعاً، ولكنه لا يفعل في الواقع؛ لأننا لم نعلّمه كيف يفعل هذا في المقام الأول[6].

لا نعلّم عقولنا كيف تصغي إلينا طوعاً؛ لأننا لا نعرف أن هذا ممكن أصلاً، أو لا فكرة لدينا عن طريقة فعل ذلك.

لا نعلّم عقولنا كيف تصغي إلينا طوعاً؛ لأننا لا نعرف أن هذا ممكن أصلاً، أو لا فكرة لدينا عن طريقة فعل ذلك. لحسن الحظ، كانت الأبحاث في مجال علم النفس الاجتماعي في العقدين الماضيين قد كشفت أن تدريب عقولنا ليس ممكناً فقط، وإنما يغيّر فعلاً شكلها ووظيفتها بتحسين اللّدونة العصبية (يمكنك، في الواقع، تعليم كلب عجوز خدعاً جديدة)، وتوسيع المادة الرمادية (كثافة الخلايا الدماغية المسؤولة عن سرعة الحركة، والتعلّم، والإحساس بالأشياء حولك)، وتقوية الشبكات العصبية أيضاً (الطرق التي يتكلم عبرها الدماغ مع نفسه وباقي الجسم)[7، 8].

أفضـل مـا فـي الأمـر هـو أنـه لا يُفتـرض أن تكـون عالـم أعصاب، أو بحوزتـك معـدّات متطـوّرة، لتبـدأ فـي تدريـب عقلـك. فـي الصفحـات القليلـة الآتيـة، سـأطلعك علـى عـدّة مصـادر مجانيـة، أو منخفضـة التكلفـة، لتباشـر هـذه العمليـة. حـان الوقـت للبـدء فـي تدريـب أدمغتنـا الآن، وكمـا هـي الحـال مـع أيّ شـيء آخـر، خيـرُ البـرِّ عاجلـه.

الاستراتيجية:
تحسين طريقة تفكيرك

إذا كانت السّعادة هي الجواب الذي نسعى إليه، سيكون تحسين طريقة التّفكير هي الخوارزميَّة التي تجعلنا نتمتّع بها.

إذا كانـت السّـعادة هـي الجـواب الذي نسـعى إليه، سـيكون تحسـين طريقـة التفكيـر هـي الخوارزميَّـة التـي تجعلنـا نتمتّـع بهـا. فـي علـم النفـس، يُسـتخدم تعبيـر «مـا وراء المعرفـة» لوصـف هـذا التحسّـن فـي العقليّـة، ويمثّـل ببسـاطة إدراك المـرء لطريقـة تفكيـره. وجـدت دراسـةٌ حديثـةٌ عـن الوعـي فـي مـكان العمـل أن القـدرة علـى الابتعـاد عـن ردود أفعـال تلقائيـة معتـادة (ردود الكـرّ والفـرّ تلـك) تعـدُّ مؤشـراً جيـداً علـى الانسـجام فـي العمـل وتحقيـق الرفـاه[9]. علـى سـبيل المثـال، إذا كنـت تشـعر غالبـاً بـأن دمـك يبـدأ الغليـان حيـن تسـمع زميـلاً فـي آخـر القاعـة يتكلـم بصـوتٍ عـالٍ عبـر الهاتـف، تمنحـك مـا وراء المعرفـة والوعـي قـوةً لاختيـار رد فعـلٍ مختلـفٍ - ربمـا سـحب نفـس عميـق، أو اسـتغلال الفرصـة للخـروج مـن المـكان، أو الإصغـاء إلـى الموسـيقى المفضّلـة لديـك. ينتـج عـن ذلـك الوعـي أيضـاً تأثيـرٌ

إيجابـيٌّ مرتبـط بالعمـل، ومسـتويات أعلـى مـن الانسـجام، وزيـادة الرأسـمال النفسـي (الأمـل، والتّفـاؤل، والمرونـة، والفاعليـة الذاتيـة)، وكلهـا مؤشّـرات علـى النجـاح فـي العمـل. علـى وجـه التحديـد، تكـون إنتاجيّـة العقليّـة الإيجابيّـة والمرنـة أعلـى بنسـبة 31٪، وإبداعهـا أكثـر بثلاثـة أضعـاف، وانسـجامها مـع الآخريـن أفضـل بعشـر مـرّات مـن طريقـة التفكيـر المتحجّـرة.

تكون إنتاجيّة العقليّة الإيجابيّة والمرنة أعلى بنسبة 31٪، وإبداعها أكثر بثلاثة أضعاف، وانسجامها مع الآخرين أفضل بعشر مرّات من طريقة التفكير المتحجّرة.

لفهـم مـدى أهميّـة طريقـة التّفكيـر، تخيّـل نفسـك فـي وسـط عاصفـةٍ عاتيـةٍ والثلـج ينهمـر عليـك مـن كل الاتجاهـات. كل كسـفة ثلـج تراهـا هـي معلومـة صغيـرة تـدور حولـك، وفـي أيّ لحظـة معيّنـة هنـاك إحـدى عشـرة ندفـة ثلجيـة تحيـط بـك. لكـن لـدى الدمـاغ البشـريّ معالـجٌ واحـدٌ فقـط، ممـا يعنـي أن بمقـدوره التركيز علـى أربعيـن معلومـة فـي الوقـت ذاتـه، وهـذه أربعـون كسـفة ثلـج فـي عاصفـة هوجـاء. ومـا هـي المعلومـات التـي يركّـز الدمـاغ عليهـا؟ مـا اكتشـفه العاملـون فـي جود–ثنـك، وباحثـون آخـرون في مجـال علـم النفس الإيجابـيّ، هـو أنـه كلمـا زاد عمـل الدمـاغ علـى مؤثّـرات التوتّـر، والإزعـاج، والشـكاوى، والتهديـدات، يصبـح أقـل قـدرة علـى تفحّـص العالـم مـن حولـه بحثـاً عـن أشـياء إيجابيّـة نعـرف أنهـا تسـاعد فـي توجيهنـا نحـو تحقيـق إمكاناتنـا (تذكّـر أن الإغريـق يعرّفـون السّـعادة بأنهـا البهجـة التـي نشـعر بهـا فـي أثنـاء بـذل الجهـد لتحقيـق إمكاناتنـا).

تُصنّـف عوامـل التوتّـر، والإزعـاج، والشـكاوى، والتهديـدات

فــي الفئــة الســلبيّة، أو مــا تدعــوه كارول دويــك أســاس «العقليّــة الثّابتــة»[11]. فــي كتابهــا الموســوم بــ «طريقــة التّفكيــر: السّــيكولوجية الجديــدة للنجــاح» تشــرح دويــك أنــه عندمــا نقــول أشــياء مــن قبيــل «لســت بارعــاً فــي الرياضيــات»، أو «لســت شــخصاً اجتماعيًّــا»، أو «لســت ظريفــاً جــدًّا»، يظــنُّ هــؤلاء الأفــراد علــى نحــو خاطــئ أن مهاراتهــم الفطريــة تحــدّد نجاحهــم فــي الحيــاة؛ كأن النجــاح نتيجــة حتميــة. دعنــي أخبــرك أمــراً: إذا أخبرتنــي ابنتــي الكبــرى أنهــا لا تســتطيع مســاعدتي فــي غســل الأطبــاق لأنهــا لا تجيــد ذلــك، ســأقول علــى الأغلــب: «أغلقــي فمــك الآن، فقــد حــان وقــت التعلّــم». نحــن لا نقبــل أن تكــون عقليّــات أولادنــا متحجّــرة؛ لأنهــم يافعــون، ونتوقّــع منهــم أن يتعلّمــوا. علــى كل حــال، عندمــا نصبــح أكبــر عمــراً، نبــرّر مواقفنــا بشــأن الحيــاة، ونســتفيد مــن تجاربنــا الماضيــة لنخفــي لاشــعوريًّا عقليّــة ثابتــة، حتــى إذا كانــت مواقفنــا غيــر مفيــدة، ولا أســاس لهــا مــن الصحّــة.

يغــذّي التفــاؤل، مــن ناحيــة أخــرى، «عقليّــة متناميــة»، التــي عرّفهــا ديــوك بأنهــا الاعتقــاد بــأن بمقدورنــا تطويــر قدراتنــا الأساســيّة عبــر المثابــرة والعمــل الجــاد. عندمــا نتفحّــص العالــم بحثــاً عــن أشــياء إيجابيّــة، يمكــن أن نبــدأ تحويــل حــالات فشــلنا، وضعفنــا، ومخاوفنــا فــي الماضــي إلــى مصــدر نمــو محتمــل، عمليــة تمهّــد الطريــق أمــام ســعادة طويلــة الأمــد. فــي الواقــع، اكتشــفت الباحثــة باربرا فريدريكســون أن النّــاس الســعداء يختبــرون غالبــاً «تيــاراً صاعــداً» حيــن يشــعرون بالغبطــة: يحــب هــؤلاء النّــاس تطويــر مهــارات جديــدة تــؤدّي إلــى نجاحــات جديــدة، وينتــج عنهــا مزيــد مــن السّــعادة، ممــا يطلــق عمليــة تكــرّر نفســها[12]. أريــد أن أكــون فــي ذلــك التّيــار الصاعــد! لكــن الــكلام ســهلٌ والتّنفيــذ صعــبٌ طبعــاً.

استخدام تقانات يمكنها إحداث تحوّل في تدريب الدماغ

يمثّل تصديق الفرد لأهمية سلوكه جوهر عملية تدريبه لدماغه.

يمثّل تصديق الفرد لأهمية سلوكه جوهر عملية تدريبه لدماغه. على الرغم من أن هذه الفكرة ليست جديدة - لقد سبقني كثيرٌ من العلماء، ورجال الدين، وقادة الفكر إلى تبنّي هذا الرأي - إلا أن العصر الرّقميّ فتح آفاقاً جديدة لفهم كيف يمكن أن نكون استراتيجيين في استخدامنا للتّقانة من أجل تدريب الدماغ لتعزيز السّلوك الإيجابيّ في حياتنا. قابلت أخيراً جين موس؛ إحدى مؤسّسي مختبرات بلاستيسيتي، وكاتبة تحرير السّعادة في العمل، التي تعدُّ رائدةً في هذا المجال، لأعرف المزيد عن مقاربتها[13]:

إيمي: لماذا قرّرتِ إنشاء شركة تركّز على تدريب الدّماغ؟

جين: بدأت مع زوجي جيم محاولة تزويد مليار شخص بأدوات ملائمة لعيش حياة أكثر سعادة وإنجازاً، بعد إصابة جيم بالشلل الكامل في أيلول 2009. مزحنا بشأن كوننا مستثمرين بالمصادفة، ولكن هذا الكلام دقيقٌ تماماً. قبل أن يمرض جيم، كان لاعب لاكروس كندياً محترفاً نال ميدالية ذهبية. لكن عندما أُصيب بمرضٍ نادرٍ جعله لا يقوى على المشي، وجد نفسه مرغماً على مواجهة تحدّ جديد؛ أن يتعلّم مجدداً كيف يحقق إنجازاً مهماً في حياةٍ جديدةٍ من دون رياضة محترفين. عرف كلانا ذلك معاً؛ لأننا واجهنا الأمر سويّاً. كنا قد أنجبنا طفلاً واحداً آنذاك، وننتظر آخر قريباً، وبتنا - بوصفنا والدين - نتحمّل مسؤولية التحلّي بالإيجابية والفاعلية من أجل ولدينا.

استقينا عبراً كثيرة من هذه التجربة بمرور الأعوام، ولكن سمةً واحدةً مهمة جدًّا من تعافي جيم أصابتنا بالدهش. قال أطباء زوجي إنه قد لا يتمكن من المشي مجدداً أبداً، كما أنّه إذا استطاع السير، سيحتاج إلى مساعدةٍ في ذلك. لكن جيم خرج من المستشفى مشياً على قدميه بعد ستة أسابيع فقط، قبل بضعة أيام من ولادة طفلنا الثاني. كان ما تعلّمناه أن جيم قد طوّر، عبر عمله في عالم الرياضة وخبرته في علم النفس الرياضي، مرونة، وتفاؤلاً، وعقليةً ناميةً، وأملاً، وقائمةً من الصفات الرائعة التي لا تنتهي. سيساعده هذا التدريب على الرّشاقة النفسية في أثناء تماثله للشّفاء، في حين إن أفضل تأثيرٍ لذلك سيكون قدرتنا على تحويل اضطراب ما بعد الصدمة إلى نمو ما بعد الإصابة.

إيمي: لماذا اخترتِ التّركيز على حلٍ تكنولوجيٍّ لتعزيز السّعادة والأداء؟

جين: قد ينظر البعض إلى اقتران التّقانة والسّعادة على أنها علاقة غريبة، ولكنها في الواقع ضروريةٌ جدًّا في مهمتنا. كانت إمكانية التواصل واسع النطاق عبر وسائل رقميّة خارج مجال قدراتنا قبل عشرين عاماً. لقد رأينا تقدّماً كبيراً جدًّا، من الحمام الزاجل إلى التراسل الفوري، في وسائل الاتصال في الـ 150 عاماً الأخيرة. لكن، قد يسجّل التاريخ أن التّعاون الاجتماعي الرّقميّ هو أحد أكبر العوائق في نماذج تواصلنا في القرن الماضي؛ وهو تعاونٌ مفيدٌ وضارٌ في آنٍ معاً لصحتنا. لقد عرفنا من بيانات مختبرات بلاستيسيتي أن التّدخلات الإيجابيّة عبر وسائل إلكترونية يمكن أن تعزّز سلامة العقل والجسد، والسّعادة عموماً، بنسبة 30٪ في عشرة أيام فقط. تخيّلي أنه بمقدورنا الآن تقديم تدريبٍ يدوم

عشـرة أيـام لأي شـخص يمتلـك حاسـوباً أو جهـازاً محمـولاً. باتـت سـرعة تواصلنـا واسـتيعابنا للمعلومـات أكبـر مـن أيّ وقـت مضـى.

لكـن مـع التقـدّم السـريع للتّقانـة، وتوفيرهـا تلـك الفوائـد واسـعة النّطـاق لنـا، نكتشـف أنهـا تفـرض تهديـداً بإمكانيـة الاتّـكال كثيـراً عليهـا مـن أجـل تحقيـق سـعادتنا. أدركُ وجيـم ذلـك، وقـد ابتكرنـا نشـاطات غيـر إلكترونيـة فـي التطبيـق لتذكيرنـا أن الوقـت قـد حـان للابتعـاد عـن التّقانـة. ربمـا يبـدو سـاخراً أن يذكّرنـا تطبيقنـا بالتوقـف عـن اسـتخدام التّقانـة، وأن ننهـض ونتمطّـى، أو نعقـد اجتماعاً فـي أثناء المشـي. لكـن هـذه صفـة بالغـة الأهميـة للسّـعادة الحقّـة (الاعتـدال).

إيمـي: عنـد أخـذ العمـل بالحسـبان، نجـد أن المـرء يتعامـل مـع التّقانـة كثيـراً كل يـوم. كيـف يمكـن أن تدرّبـي دماغـك، وتحافظـي في الوقـت نفسـه علـى إحسـاسٍ متـوازنٍ بالرفـاه فـي حياتـك الشّـخصية؟

جيـن: حاولـت وجيـم تطبيـق هـذه المبـادئ نفسـها فـي حياتنـا الأسـرية. نتنـاول العشـاء معـاً كل ليلـة مـن دون برنامـج تلفزيونـي يُعـرض فـي الخلفيـة، أو تقانـة علـى الطاولـة، ولا نـرد حتـى علـى المكالمـات الهاتفيـة. يعبّـر الجميـع عـن أفكارهـم فـي أثنـاء تنـاول الطعـام، وينتـج عـن هـذا حوارٌ رائـعٌ جـدًّا عـن اليـوم الـذي قضـاه كل منـا. يجيـد ولدانـا إبـداء آرائهـم؛ لأننا نمـارس هـذا كل يـوم، وهمـا يعرفـان أن لديهمـا تقريـراً يقدّمانـه إلـى الأم والأب عمّـا ينبغـي أن يشـكرا اللـه عـزَّ وجـلَّ عليـه فـي أثنـاء تنـاول العشـاء، لـذا يجـب أن يحـدّدا تلـك العوامـل فـي لحظـاتٍ أخـرى مـن حياتهمـا. يمـارس كلاهمـا الرقـص الرياضـي أيضـاً، وبالنسـبة إلـى أولئـك الذيـن لا يعرفـون الوقـت الـذي يسـتغرقه ذلـك، أقـول إنـه يقضـي علـى أيّ قلـق بشـأن الإفـراط فـي التعامـل مـع التّقانـة. علـى كل حـال، نتسـلّى بالتأكيـد مـع التّقانـة أيضـاً. يخـرج جيـم وابنـي كثيـراً بحثـاً عـن البوكيمـون فـي حيّنـا، ويهتمـان بمشـاطرة كل مـا يلتقطانـه!

ذكّرني حديثي مع جين أن التّغيير الحقيقي والمستدام في السّلوك ليس إجراءً عقيماً لمراقبة بعض المؤشّرات وتحسينها، وإنما عملية غربلة شخصية تماماً عبر تجاربك الواقعية، ومخاوفك ونزعاتك وآمالك للعثور على أفضل الطرق للمضي قدماً إلى الأمام. يحصل التحوّل الحقيقي حين نربط التّغيير في العقل بتغييرٍ آخرَ يطال القلب. إذا أردنا فعلاً بذل جهدٍ لتحقيق كل إمكاناتنا، سنحتاج إلى كل المساعدة التي يمكننا الحصول عليها، وقد تكون تقانات تستطيع إحداث تحوّل مثل مختبرات بلاستيسيتي وسيلةً رائعةً لتسهيل النمو وإنجاز ما ينبغي فعله.

يحصل التحوّل الحقيقي حين نربط التّغيير في العقل بتغييرٍ آخرَ يطال القلب.

إضفاء تأثيرك الخاص على العملية

سنحت لي الفرصة، في أثناء تأليف هذا الكتاب، لاختبار عددٍ من التّقانات الجديدة، التي تهدف إلى زيادة الرّفاه، وقد أدليت بدلوي بشأنها. أدركت سريعاً أنني سأحتاج إلى إضافة ساعة تقريباً من روتيني الصباحي حتى «أتكيّف» كل يوم مع أدواتي المختلفة القابلة للارتداء. سأكون بحاجة أيضاً إلى ساعة أخرى من روتيني المسائي لتحميل نتائجي ومتابعة تقدّمي. يمكن أن أتحوّل حرفياً إلى إنسان آليّ متحرّك من الأجهزة القابلة للارتداء لزيادة معرفتي... أو كما تقول إحدى صديقاتي العزيزات: يمكنني أداء اليوغا فحسب. إنها وجهة نظر سديدة. لماذا نحتاج إلى كل تلك الآلات لزيادة وعينا بأنفسنا؟ إذا انسجمنا فعلاً مع أنفسنا ألن نعرف تماماً ماهية شعورنا؟

ليس الهدف من تدريب الدماغ هو استبداله بآخر، إنه لتعزيز تركيزك ووعيك بما يحاول جسدك إبلاغك به طوال الوقت. على سبيل المثال، يؤلمني ظهري غالباً بعد الجلوس ساعاتٍ طويلةً إلى مكتبي. أعرف أن وضعية جلوسي ليست مثالية، ولكن ذهني بدأ يتشتّت وجسدي يتراخى منذ وقت طويل. قرّرت تجريب جهازين مختلفين مصمّمين لتحسين وضعية الجسم: لومو-ليفت (Lumo-Lift)، وهو مربّع مغناطيسي صغير يُثبّت بالقميص أو الصدار؛ وأب-رايت (Upright)، وهو أداةٌ قابلةٌ للارتداء تُثبّت إلى ظهرك بمادة لاصقة ومشبك فيلكرو[14، 15]. اهتزَّ كلا الجهازين قليلاً حين اختلّت وضعية جسدي لتذكيري أن أجلس باستقامة، وهذا ما فعلته الأداتان من دون توقف في أول بضع دقائق. على كل حال، تعلّمت في نهاية المطاف من أخطائي. في ثلاثة أيام، استطعت قضاء أوقاتٍ طويلةً من دون تذكيرٍ بضرورة تعديل الوضعية. ساعدني هذان الجهازان القابلان للارتداء على تحسين معرفتي بنفسي، وشد عضلاتي، وإحداث ذاكرةٍ عضليةٍ في عقلي بفتح طرقٍ عصبيةٍ جديدةٍ فيه. على الرغم من أن الهدف من هذه الأجهزة هو كسب عادة جديدة مستدامة، إلا أن هذه الأدوات القابلة للارتداء تعدُّ تدخّلات قصيرة الأمد لتحقيق نتائج طويلة الأجل.

ستجادل صديقتي: «لكن يا إيمي، يمكنك أداء تمارين اليوغا لتقوية عضلات ظهرك وتحسين وعيك الذاتي»، وهي محقة تماماً في هذا. لأكون صادقةً، أقرُّ أنني أعرف فوائد اليوغا منذ سنين، إنما لم ألتزم إطلاقاً بممارستها. ما يجدي نفعاً مع أحد الأشخاص قد لا يكون أفضل حل لشخص آخر أحياناً. تشرح كارول دويك: «يجب أن يجرّب الطلاب استراتيجيات جديدة، وأن يحاولوا الحصول على معلومات من آخرين حين يصلون إلى طريق مسدودة. هم بحاجة إلى هذه الذخيرة من المقاربات

- لا بـذل جهـودٍ كبيـرةٍ فقـط - مـن أجـل التعلّـم والتطـوّر»[16]. قـد يعنـي هـذا أنـه إذا كان هدفـي تحسـين وقفتـي، ربمـا أحتـاج إلـى أداء اليوغـا، والتـدرّب علـى وضعيـة الجسـم بمسـاعدة التّقانـة.

عندمـا تبـدأ التفكّـر فـي المجـالات التـي ترغـب بـأن تـدرّب دماغـك عليهـا، تذكّـر أن تضـع نصـب عينيـك تبنّـي سـلوك جديـد فـي حياتـك تشـعر بالحمـاس بشـأنه، مـن ثـم ممارسـته بشـغف بالاسـتفادة مـن كل المـوارد المتوافـرة لديـك.

الإعداد لإحداث تغيير إيجابي مستدام

نسـأل طـوال الوقـت فـي جود-ثـنـك عـن طريقـة «الالتـزام» بإحـداث تغييـر إيجابـي فـي عاداتنـا. شـعرت بالحمـاس حيـن التقيـت فـي 2012 أوفـر ليدنـر؛ أحـد مؤسّسـي هابيفـاي. تقـع مكاتـب الشـركة فـي موقـع اسـتراتيجيّ قبالـة متجـر ديـن آنـد ديلـوكا (Dean and Deluca) الشّـهير فـي نيويـورك (لا عجـب أنهـم سـعداء)، وينتابـك حيـن تدخـل المكتـب ذلـك الشـعور الخـاص بالشّـركات النّاشـئة (يتكامـل مـع المسـاحة الخضـراء الصغيـرة). تضـم قاعـة الاجتماعـات التـي التقيـت أوفـر فيهـا مجموعـةً مـن الهواتـف العتيقـة والحديثـة، ممـا يضفـي جاذبيـة علـى شـركةٍ فـي طليعـة مجـال التـدرّب المعرفـي للدمـاغ. شـرح ليدنـر لـي أن هابيفـاي تطبيـقٌ متوافـر علـى الإنترنـت والهواتـف الخلويـة، وهـو يسـاعد النّـاس علـى تحسـين سـلامتهم العاطفيـة، وتنميـة مرونتهـم، وزيـادة معرفتهـم، وجعلهـم يشـعرون بسـعادة دائمـة عبـر نشـاطات وألعـاب مدعومـة بنتائـج بحثيـة[17].

تهـدف هابيفـاي فـي عملهـا إلـى تطويـر التدريـب المعرفـي للدمـاغ، إنمـا تركّـز بنحـوٍ خـاصٍ علـى تقديـم حلـول مدعّمـة بالأدلّـة

لتحسين الصحّة النفسية. يظنُّ كثيرٌ من النّاس أن مورثّاتهم، أو البيئة الخارجية، هي من يحدّد سعادتهم، ولكن يتبيّن أن أفكارنا وأفعالنا تتحكّم بنحو 40٪ من سعادتنا، في حين تؤثّر ظروفنا على 10٪، ويبقى النصف الآخر وراثياً[18]. من الصعب أن تغيّر مورثاتك وظروفك، ولكن يمكنك تدريب دماغك على أن يكون أكثر سعادة.

من الصعب أن تغيّر مورثاتك وظروفك، ولكن يمكنك تدريب دماغك على أن يكون أكثر سعادة.

تعاون ليدنر مع تومر بِن-كيكي؛ شريكه في العمل منذ وقتٍ طويلٍ، لابتكار منصّة من أجل تطوير ودراسة الطرق التي ترفع بها مجموعة مهارات رئيسة مستويات سعادة الفرد على المدى الطويل. استعرض هنا بعض الوسائل التي تستخدمها هابيفاي للمساعدة في تدريب الدماغ:

✓ تحتاج إلى مساعدة في التركيز على الأمور الإيجابيّة؟ تُعلّم لعبة تدعى أب-ليفت (Uplift رفع المعنويات) دماغك على تفحّص البيئة بحثاً عن العوامل الإيجابيّة، وتحسّن بالتالي مزاجك، وتخفّف من التفكير السلبي. ترتفع مناطيد في الجو، ويمكن أن تضغط على كلمات مثل «فرح» أو «مشرق»، في حين ينبغي أن تتجاهل كلمات مثل «انتقاد» أو «غضب».

✓ تبحث عن كلمة للتخلّص من التوتّر؟ اختر نشاط سيرينتي سين (Serenity Scene مشهد الطمأنينة)، الذي يعدُّ مثالياً لشخصٍ يشعر بالإرهاق من قائمة

طويلـة للمهمـات التـي يجـب عليـه إنجازهـا. يمكـن أن تسـاعد تدريبـات الاسـترخاء هـذه النّـاس علـى الشـعور بالراحـة، والتخفيـف مـن القلـق، والحصـول علـى شـحنة جديـدة مـن الطّاقـة (تسـتند علـى أبحـاث عـن فحوصـات دماغيـة).

✓ تريـد ألعابـاً ملائمـة لأطفالك؟ تشـبه نيغاتيـف نوكداون (Negative Knockdown الضربـة القاضيـة للسـلبية) لعبـة الطيـور الغاضبـة، حيـث تسـتخدم مقلاعـاً صغيـراً لتدميـر كلمـاتٍ تصـف أكبـر التحدّيـات التـي واجهتهـا فـي ذلـك اليـوم.

بعـد شـهرين مـن اسـتخدام تلـك المنصّـة بانتظـام، قـال 86٪ مـن المسـتخدمين إنهـم يشـعرون بسـعادة أكبـر. يؤكّـد هـذا الرقـم الإحصائـي المثيـر للإعجـاب أن بمقـدور التّقانـة إحـداث تغييـر إيجابـي فـي حياتنـا، ممـا يسـمح لنـا بالارتقـاء فـوق مسـتوى موروثاتنـا وبيئتنـا للاسـتفادة مـن كل إمكاناتنـا.

خمس مجموعات من المهارات لتشذيب طريقة تفكيرك

يمكنـك تطويـر مجموعـاتٍ مـن المهـارات المتنوّعـة التـي تحسّـن شـعورك الكلـي بالرّفـاه والسّـعادة، بالطريقـة نفسـها التـي قـد تذهـب بهـا إلـى الصّالـة الرياضيّـة لتدريـب مجموعـاتٍ عضليـةً مختلفـة. هنـاك عـدد مـن العـادات الإيجابيّـة المختلفـة التـي يمكـن تطويرهـا، وقـد أحببـت إطـار عمـل مـن هابيفـاي، يُعـرف اختصـاراً

بأحرف (س-ش-ب-ع-ت)، لتطوير مجموعاتٍ من المهارات التي تشذّب طريقة تفكيرك: الاستمتاع، والشّكر، والاستبشار، والعطاء، والتّعاطف.

الاستمتاع

يعدُّ الاستمتاع طريقةً سريعةً وسهلةً لتعزيز التَّفاؤل، وتخفيف التوتّر والمشاعر السلبيّة. إنه ممارسة التفكّر وملاحظة الأشياء الجيدة من حولك، وقضاء وقت إضافيّ لإطالة لحظة الغبطة وتكثيفها، وجعل تجربة ممتعة تدوم أطول وقت ممكن. سواءً تعلّق الأمر بتحضير وجبة طعام، أو التوقف للإعجاب بغروب الشمس، أو إبلاغ صديق عن أخبارك المفرحة؛ الفكرة أن تتمهّل، وتستوعب ما يجري، وتستمتع بالتجربة. سيتحوّل الأمر إلى عادةٍ في نهاية المطاف، وعُرفٍ لن ترغب بخرقه على الإطلاق. يظهر بحث أجراه فريد بريانت؛ الأستاذ في جامعة لويولا في شيكاغو أن أولئك الذين يستمتعون بوقتهم بانتظام أكثر سعادةً، وتفاؤلاً، وقناعةً بالحياة من الآخرين. يصف بريانت الاستمتاع بأنه ثلاثيّ الزوايا، ويعني أن بمقدورنا الاستمتاع بالماضي (باسترجاع الذّكريات)، والمستقبل (عبر توقّع حدوث أمور إيجابيّة)، والحاضر (بممارسة التفكّر).

الاستمتاع: ممارسة التفكّر وملاحظة الأشياء الجيدة من حولك، وقضاء وقت إضافيّ لإطالة لحظة الغبطة وتكثيفها، وجعل تجربة ممتعة تدوم أطول وقت ممكن.

هناك عدّة تقنيات للاستمتاع، وقد تجد أنك منجذبٌ نحو بعضٍ منها دون الأخرى. إضافةً إلى منصّة هابيفاي، التي تساعدك نشاطاتها وألعابها على بناء كل مهارات السّعادة الخمس

المذكـورة لاحقـاً، إليـك بعـض التّطبيقـات والأجهـزة المفضّلـة لدي، التـي تسـاعدك علـى ممارسـة فـن الاسـتمتاع:

تطبيقات وأجهزة لممارسة فن الاستمتاع	
هيدسبيس Headspace	«عضويـة فـي قاعـة رياضيـة للدمـاغ». يقـدّم هـذا التطبيـق اقتراحـات متعـدّدة لتفكّـر هادف.
ريمايندفولنس Remindfulness	يقـدّم هـذا التطبيـق تنبيهـاتٍ لطيفةً لمسـاعدتك فـي البقـاء متيقّظـاً فـي أثنـاء يومـك المزدحم.
ميوز Muse	عصبـة رأس قابلـة للارتـداء يمكـن أن تقيـس مسـتوى هـدوء الشـخص. الهـدف مـن ميـوز هـو اسـتخدام الارتجـاع البيولوجـي لتدريـب الدمـاغ.
إنسايت Insight	يجمـع تطبيـق مؤشـر إنسـايت مقياسـاً للتفكّـر مـع دليـل للتدبّـر. اسـتمتع بتفكّـر هـادف، واعثـر علـى أشـخاص آخريـن فـي منطقتـك يفعلـون الشـيء نفسـه.
مايندفولنس ترينينغ Mindfulness Training	يرشـدك تطبيـق مايندفولنـس ترينينـغ عبـر عـدد مـن تدريبـات وأسـاليب التفكّـر لتعزيـز الوعـي النفسـي والسـلامة الجسـدية.

الشكر

يعـدُّ تقديـر الأمـور التـي يفعلهـا آخـرون لنـا، وشـكرهم عليهـا، تصرفـاً بسـيطاً يمثّـل الإكسـير الشّـافي فـي وقتنـا الحاضـر[19]. نمتلـئُ تفـاؤلاً وثقـةً بالنفـس حيـن نعـرف أن هنـاك أشـخاصاً آخريـن موجـودون مـن أجلنـا. يخفّـف هـذا مـن رغباتنـا بالحصـول علـى «المزيـد» مـن كل شـيء، ويعمّـق

علاقاتنا مع أحبائنا. عندما نعبّر عن إقرارنا بفضل شخص ما، نحصل على لطف وشكر بالمقابل. في دراسات أجراها مارتن سليغمان؛ أبو علم النفس الإيجابيّ، كتب أشخاصٌ رسائل تقدير لآخرين لم يشكروهم كما ينبغي في أوقات سابقة، ولاحظوا زيادةً فوريةً في السّعادة، وانخفاضاً في أعراض الاكتئاب. يعدُّ بوب إيمونز؛ أستاذ علم النفس في جامعة كاليفورنيا - ديفيز، باحثاً رائداً في مجال التعبير عن الإقرار بالفضل، وكاتب شكراً!: كيف يمكن لعلم العرفان الجديد أن يجعلك أكثر سعادة؟[20]. يظنُّ أن الجميع يجب أن يحاولوا التعبير عن الشّكر؛ لأن الفوائد مهمةٌ جدًّا: «أولاً: قد يؤدّي التعبير عن الشّكر إلى زيادة مستويات السّعادة بنحو 25٪. ثانياً: ليس هذا أمراً صعباً. إن قضاء ثلاث ساعاتٍ في كتابة يوميّات تعبّر عن العرفان لما جرى في ثلاثة أسابيع قد يكون له تأثير يمتد ستة شهور، إن لم يكن مدة أطول. ثالثاً: يرافق التعبير عن الشّكر تأثيرات صحّيّة أخرى، مثل النوم وقتاً أطول وبجودة أفضل»[21].

الشكر: إن تقدير الأمور التي يفعلها آخرون لنا، وشكرهم عليها، يزيدنا تفاؤلاً وثقةً بالنفس.

جديرٌ بالذكر هنا أن هناك عدداً من التّطبيقات التي تساعدك على تطوير ومراقبة عادة الشّكر، ولكن تبقى عبارات الشكر اللفظية والبدنية فاعلة بالمقدار نفسه، إن لم يكن أكثر:

تطبيقات للتعبير عن الشكر	
غراتيتيود جورنال Gratitude Journal	تطبيـق «يوميـة الشـكر» وسـيلةٌ خاصـةٌ تمامـاً لتسـجيل مـا تشـعر بـه مـن عرفـان بالكلمـات والصـور.
غراتيتيود 365 Gratitude 365	هـذه طريقـة جميلـةٌ وسـهلةٌ لتدويـن عبـارات شـكر خاصـة بـك.
هابير Happier	تطبيـقٌ اجتماعـي ممتـعٌ، يترافـق مـع مشـاركة إيجابيّـة. يحفّـز علـى توثيـق اللحظـات السّـعيدة الصغيـرة فـي يومـك.

الاستبشار

الشـعور بالأمـل، والإحسـاس بأهميـة مـا تفعلـه، والتحلّـي بالتّفـاؤل. تظهـر دراسـة بعـد أخـرى أن النّـاس الذيـن يعـدّون أن لوجودهـم معنـىً هـم أكثـر سـعادةً وقناعـةً بحياتهـم مـن الآخريـن[22]. يمكـن أن تشـعر أنـت أيضـاً بأنـك أكثـر تفـاؤلاً بشـأن مسـتقبلك وإمكاناتـك. ومـن لا يريـد هـذا؟ التفـاؤل الواقعـي ميـزة فضلـى، ويجعـل إمكانيـة إنجـاز أهدافـك تبـدو أكثـر سـهولةً، والتغلّـب علـى تحدّياتـك أقـل صعوبـة. بيـت القصيـد: لـن تشـعر بأنـك أكثـر توفيقـاً فقـط، وإنمـا سـتكون أكثـر نجاحـاً أيضـاً. يرتبـط مسـتوى الأمـل لـدى الشـخص بجـودة إنجـازه لمهماتـه. لقـد وجـدت دراسـاتٌ أن اسـتفادة المـرء مـن نقـاط قوّتـه فـي الحيـاة العاديـة تخفّـف التوتّـر، وتعـزّز احتـرام الـذات، وتزيـد النّشـاط. اكتشـفت دراسـة أخـرى أن مسـتويات سـعادة المشـاركين، الذيـن طُلـب منهـم تخيّـل مسـتقبلهم بطريقـة تفاؤليـة، قـد ازدادت فـي الشّـهور السّـت اللاحقـة للتّجربـة. يعـزّز تصديـق أن أهدافـك فـي متنـاول اليد الإحسـاس بـأن هنـاك معنـى وغايـة لحياتـك؛ عامـلان مهمـان لتحقيـق السّـعادة.

الاستبشار: الشّعور بالأمل، والإحساس بأهمية ما تفعله، والتحلّي بالتّفاؤل.

إليك بعض التّطبيقات والمنصّات لمساعدتك في أثناء بذل الجهد للاستفادة من كل إمكاناتك:

تطبيقات من أجل الاستبشار	
لِف هابي Live Happy	مجلّة، وموقع إلكتروني، ومورد بشأن ما نسعى إليه دائماً: عش حياة سعيدة.
لِف إنتنشونالي Live Intentionally	يضع هذا التّطبيق العيش بسعادة في طليعة أهداف حياتك، ويساعدك على تحديد أفعالك ومراقبتها من أجل تطوير الذات.
بلاستيسيتي لابس Plasticity Labs	منصّة اجتماعية خاصّة بمكان العمل، وهي مصمّمة للمساعدة في قياس وتعزيز السّعادة في الشّركات.
بوتنشا لابس Potentia Labs	منصّة إلكترونية تقدّم دروساً للشركات لتدريب موظّفيها على تقنيات مُثبَتة علمياً لمساعدتهم في بناء عاداتٍ اجتماعية، وعاطفية، ومهنية يحتاجون إليها للتغلّب على العوائق، كبيرها وصغيرها. ترشد هذه المقاربة - التي يجري عرضها خطوةً بخطوةٍ - المتدرّبين عبر خبرات متراكمة، وتساعدهم على تجريب ما قد تعلّموه في أثناء ذلك، ولا يستغرق كل هذا أكثر من ثلاث دقائق في اليوم.

العطاء

لا يحتاج كل ما يتعلّق بالعطاء إلى تفكير مطوّل. من الواضح أنك تجعل شخصاً أكثر سعادة حين تمنحه شيئاً ما. لكن ما لا تعرفه هو أن المانح - لا المتلقّي - يجني مزيداً من الثّمار أيضاً[23]. تظهر دراساتٌ عديدةٌ أن تعاملك مع الآخرين بلطف لا يجعلك تشعر بأنك أقل توتّراً، وعزلةً، وحنقاً فحسب، وإنما أكثر سعادةً، وانسجاماً مع العالم، وانفتاحاً على تجارب جديدة أيضاً. في إحدى الدراسات الشهيرة، طلبت سونيا ليبوميرسكاي من الطلّابِ القيام بخمسة أفعال خير عشوائية كل أسبوع، طوال ستة أسابيع. عانت المجموعة المرجعية (التي لم يقم أفرادها بأي تصرّفات لطيفة) من انخفاض في الشعور بالرّفاه، في حين أظهر أولئك الذين قاموا بأعمال معروف زيادة قدرها 42٪ في السّعادة. وجد ملحق لهذه الدراسة أننا نكون أكثر سعادة أيضاً حين ننفق أموالاً على أشخاص آخرين، مقارنةً بإنفاق ذلك المال على أنفسنا. اكتشفت دراسة في 2006 أن التفكير في أعمال خير قد فعلناها مع أشخاص آخرين يمكن أن يرفع معنوياتنا. يعدُّ ستيفن بوست؛ اختصاصي الأخلاق الحيوية في جامعة كيس ويسترن ريزيرف، ومؤسّس معهد أبحاث الحب غير المحدود، رائداً في دراسة الإيثار والتراحم. يظهر بحثه أننا عندما نهب أشياء عن طيب خاطر، يتأثر كل شيء بذلك من القناعة بالحياة، إلى تقدير الذّات، وصحّة الأبدان. تتراجع نسبة الوفيّات، وينخفض الاكتئاب، ويزداد الرّفاه والتّوفيق في العمل.

قد تكون القائمة الآتية من التّطبيقات هي المفضّلة لديّ لتعزيز فضيلة الإيثار في حياتك. بفضل شراكات ومصادر فاعلة، يشهد

عالـم الإيثـار ثـورةً بطريقـةٍ يكـون فيهـا لهبـاتٍ صغيـرةٍ مـن الوقـت، أو المهـارة، أو المـال تأثيـراتٌ كبيـرة.

العطاء: تعاملـك مـع الآخريـن بلطـفٍ لا يجعلـك تشـعر بأنـك أقـل توتّـراً، وعزلـةً، وحنقـاً فحسـب، وإنمـا أكثـر سـعادةً، وانسـجاماً مـع العالـم، وانفتاحـاً علـى تجـاربَ جديـدةٍ أيضـاً.

إليك المفضّلة لدي:

تطبيقات من أجل السخاء	
باي إت فورورد Pay It Forward	يهـدف هـذا التّطبيـق إلـى نشـر أفعـال الخيـر في كل مـكان. سـيقترح البرنامـج «فعـلاً عشـوائياً»، مثـل التنـازل عـن مقعـدك علـى متـن قطـار مزدحـم، أو مشـاركة تعليـق محفّـز للآخريـن.
ريبيل Ripil	متابعـة ومشـاركة أعمـال الخيـر التـي قمـت بهـا فـي العالـم، أو تسـجيل المأثـرة لنفسـك، والاسـتفادة مـن ريبيـل علـى أنـه يوميّـات شـخصية لأعمـال البـرّ.
ديدتاغز Deedtags	تطبيـق يقـدّم لـك تحدّيـات يوميـة مـن أفعـال الخيـر.
بي-هابي BeHappy	شـبكة لامركزيّـة تيسّـر السّـعادة وتـروّج لهـا. تتحـوّل الابتسـامات والـردود التي تتلقّاهـا مـن المشـاركين إلـى نقـود يجـري تحويلهـا إلـى مؤسّسـات خيريّـة.
تشاريتي مايلز Charity Miles	تحـوّل عشـرة سـنتات إلـى منظمـةٍ غيـر ربحيـة تحدّدهـا بنفسـك مقابـل كل ابتسـامة تتلقّاهـا، وخمسـةً وعشـرين سـنتاً مقابـل كل ابتسـامةٍ ترسـلها.

ون داي One Day	يعمل هذا التّطبيق من غوغل مع مؤسّسات خيريّة بالغة الصّغر لتسليط الضّوء على منظّماتٍ غيرِ ربحيةٍ مختلفة كل يوم، ويقترح على المستخدمين التبرّع بدولار واحد للقضية التي يفضّلونها، وتضخيم تأثير ذلك مقارنة مع ما يتبرّع به أصدقاؤهم.
فيدي Feedie	استخدم تطبيق فيدي لعرض صورة من طعامك على وسائل التّواصل الاجتماعي، وستقدّم مطاعم مشاركة في البرنامج تبرّعاً للمساعدة في تغذية تلاميذ أيتام وعرضة للخطر في جنوب أفريقيا.
إنستيد Instead	يعمل هذا التّطبيق مثل ون داي تقريباً، ويشجّع على تقديم تبرّعات صغيرة تُحدث فرقاً كبيراً. يقترح إنستيد التبرّع بمبلغ 3 أو 5 دولارات، ويلهمك تقديم هبةٍ من دون أن تتأثّر مالياً.
جيف-جاب GiveGab	مع هذا التطبيق، يمكن أن تتواصل مع أصدقائك لإحداث فرقٍ في مجتمعك. اعثر على فرص تطوّع محلية رائعة، وشاهد أين يتطوّع الآخرون، وشارك تجاربك معهم.
نورم-سوشال فيلانثروبي Norm-Social Philanthropy	اكتشف فرص تطوّع، وكن نصيراً لأعمال الخير التي تحبها.
سبير Spare	اجمع فواتير عشائك في الخارج حتى آخر دولار لمكافحة الجوع في مدينتك.
جيف-موب GiveMob	تطبيق هبات خيريّة على آي-فون يسمح للمستخدمين بتقديم مبالغ صغيرة من المال (5-10 دولارات) إلى مؤسّسات خيريّة معروفة عبر رسائل نصّية.

إمبوسيبل Impossible	انضم إلى شبكة تبرّعات اجتماعية تعرض طلباتك على أشخاص آخرين قد يكون بمقدورهم تلبيتها، وشاهد طلبات ربما تستطيع أنت تحقيقها.
دونيت آي فوتو Donate a Photo	مقابل كل صورة تشاركها عبر دونيت آي فوتو، تقدّم جونسون آند جونسون دولاراً واحداً لجهة ترغب أنت بمساعدتها.

التعاطف

التّعاطف كلمةٌ بليغةٌ تقترن عادةً بمعانٍ كثيرةٍ مختلفة. إنها القدرة على الاهتمام بأشخاص آخرين، وتخيّل وفهم أفكارهم، أو تصرّفاتهم، أو آرائهم، بما فيها تلك المختلفة عن آرائنا. إذا كنت تهتم بشأن العلاقات في حياتك، ومن لا يفعل؟ سيكون لتعلّم مهارة التعاطف فوائد جمّة. عندما نتعاطف مع النّاس، نصبح أقل انتقاداً، أو إحباطاً، أو حنقاً، أو قنوطاً، ونزداد صبراً. نوطّد أيضاً الرّوابط مع أولئك المقرّبين منا. عندما نصغي فعلاً إلى وجهات نظر الآخرين، سيستمعون على الأرجح إلى ما نقوله. يعدُّ بناء علاقات قوية عاملاً جوهرياً في تحقيق السّعادة، وفقاً لما يقوله إد داينر ومارتن سليغمان، في حين يفيد التعاطف في تقوية تلك الرّوابط في حياتك. كان ريتشارد دافيدسون؛ أستاذ علم النّفس في جامعة ويسكنسون-ماديسون، أول من بيّن أن التعاطفَ مهارةٌ يمكن أن يتعلّمها الجميع؛ لأن الدماغ يتغير باستمرار متأثّراً بعوامل بيئية. بنحوٍ مشابهٍ، يمكن تعلّم التّعاطف الذّاتي أيضاً. يشير بحثٌ أجرته كريستين نيف، وهي رائدة في هذا المجال، إلى أن النّاس الذين يتمتعون بتعاطفٍ جيّد مع ذواتهم يعيشون حياةً أكثر صحةً وإنتاجيةً من أولئك الذين يُكثرون من النّقد الذاتي.

التعاطف: القــدرة علــى الاهتمــام بأشــخاص آخريــن، وتخيّــل وفهــم أفكارهــم، أو تصرّفاتهــم، أو آرائهــم، وفيهــا تلــك المختلفــة عــن آرائنــا.

لاستكشـاف تطبيقـات تسـاعد فـي تعزيـز الإحسـاس بالتعاطـف، توثّـق مـن القائمـة الآتيـة:

تطبيقات من أجل التعاطف	
موديز Moodies	تطبيــقٌ يمكنــه تعــرّف مشــاعر مختلفــة فــي كلام النّــاس. يتصــوّر المطــوّرون أن هــذا التّطبيــق قــد يســاعد الأفــراد فــي فهــم مشــاعرهم، وتمييــز مشــاعر الآخريــن، ومراقبــة تلــك الأحاسـيس بمـرور الوقـت، وحتــى معرفــة إن كان الشّــخص يكــذب أو لا.
سول بانكيك SoulPancake	ابتكــره الممثّــل رايــن ويلســون (دوايــت فــي البرنامــج الكوميــدي ذا أوفيــس، الــذي يُعــرض علــى شاشــة إن بــي ســي)، وهــو مــكان يسـتطيع النّــاس الالتقــاء فيــه والحديــث عــن أمــور تهمهــم فعــلاً، مثــل الروحانيــة، أو الدّيــن، أو المــوت، أو الحــب، أو شــريك الحيــاة، أو الإبــداع، أو أيّ شــيء آخــر قــد تفكّــر فيــه.
هيومانز أوف نيويورك Humans Of New York	يعــرض هــذا التّطبيــق فهرســاً للصــور إلــى جانــب قصــصٍ يســردها ســكان مدينــة نيويــورك بهــدف زيــادة الوعــي بالتّعاطــف حــول العالــم.

كامبفاير Campfire	هذا التطبيق مصمّم لتقوية الشبكات الاجتماعية، ويشجّعك وأصدقاؤك على وضع هواتفكم جانباً لتطوير علاقات حقيقية. عندما تتفاعل مع آخرين، يشغل هاتفك لعبة، وتكسب نقاطاً أكثر كلما قضيت وقتاً أطول بعيداً عن جهازك المحمول.

ديمومة التّغيير الإيجابي

يصف شون في «أفضلية السّعادة» كيف علّم الفارس الأسطوري «زورو» تلميذاً يافعاً ومتهوراً إتقان استعمال السيف بتدريبه أولاً في حلقة صغيرة. وبعد أن اكتسب خبرة في القتال ضمن تلك الحلقة، يوسّع الطالب نطاق العمل وينتقل إلى صقل مهاراتٍ أخرى أكبر، مثل التأرجح على الحبال والثّريات. ظهر مسلسل زورو في حقبة التّلفاز الأبيض والأسود، لذا كيف يمكن لذلك الفارس أن يتعامل مع تلميذٍ في العصر الرّقميّ، مشتّت الأفكار ومثقل بأجهزةٍ مختلفة، ومهووس بجهاز استشعار تحليل التّأرجح على سيفه؟ ربما تكون الأدواتُ مختلفةً، ولكن أتخيّل أن استراتيجيته الأساسيّة في تحدّي العالم لن يطرأ عليها أيّ تغيير.

اقتراحات قد تجعلك أكثر سعادة

1. البدء بنطاق ضيّق. قد يبدو مغرياً أن تجرّب كل تطبيق، أو أداة قابلة للارتداء، أو جهاز جديد يمكن أن تحصل عليه، ولكن الطريقة الأكثر فاعلية لإحداث تغيير

إيجابـي مسـتدام فـي حياتـك هـو البـدء بنطـاق ضيّـق. بالاسـتفادة مـن مبـادئ حلقـة زورو، أنصـح أن تختـار مجموعـة مهـارات واحـدة ترغـب بتعزيزهـا، وممارسـة تلـك المهـارات واحـداً وعشـرين يومـاً علـى الأقـل (أقصـر مـدّة لكسـب عـادة). حـدّد أهدافـاً صغيرة وسـهلة، مـن ثـم زد مسـتوى الصعوبـة بعـد أن تتقـن كل مجموعـة علـى حـدةٍ، ولا تندهـش إذا اكتشـفت أنـك بحاجـة إلـى مزيـد مـن الوقـت لِلتعـوّد علـى شـيء مـا. يقـول باحثـون، مثـل د. كريسـتين كارتـر مـن مركـز العلـوم النّافعـة (Good Science)، إن أغلبنـا يحتـاج إلـى أكثـر مـن تسـعين يومـاً لاكتسـاب عـادة مسـتدامة.

2. اختيـار الأداة الملائمـة. جديـرٌ بالقـول إن زورو لـم يبـدأ تعليـم تلميـذه القتـال باسـتخدام مطرقـة ثقيلـة، وإنمـا اختـار بحـرصٍ شـديدٍ أداةً ملائمـةً لإحـداث تغييـراتٍ صغيـرةٍ وتدريجيـة. بنحـوٍ مشـابهٍ، إذا أردنـا إحـداث تغيير فـي حياتنـا، يجـب أن نجـد الأداة المناسـبة لفعـل ذلـك. قـد يعنـي هـذا تجريـب عـدّة تطبيقـات مختلفـة، مـن ثـم اختيـار إحداهـا والالتـزام باسـتخدامها.

3. معرفـة توقيـت المضـي قدمـاً. كانـت إحـدى أقـوى تكتيـكات زورو فـي القتـال هـي توقيـت تغييـر الأسـلوب، والتمركـز فـي موقـع جديـد. علـى الرغـم مـن أن كثيـراً مـن المطوّريـن سـيحبون أن تصبـح تطبيقاتهـم جـزءاً مدمجـاً مـن حياتنـا اليوميـة، إلا أننـي أفضّـل التفكيـر فـي تقنيـات كسـب العـادات علـى أنهـا

تدخّلات قصيرة الأمد. أحب وجود أدوات قابلة للارتداء لمساعدتي على تحسين وضعية جسمي، ولكن لا أريد حقاً أن أرتبط بأي جهاز باقي عمري. شعاري هو: إحداث تغيير، والحفاظ عليه، ثم الانتقال إلى المرحلة الآتية.

قادةٌ درّبوا عقولهم

ليس تدريب الدماغ هوايةً خاصةً بالأشخاص المتفوّقين، وإنما استراتيجية ريادة. سواءً أكنت رئيساً تنفيذياً، أو متدرّباً في العطلة الصيفية، أو موظّفاً في شركة، أو طالب دراسات عليا، أو رياضيّاً، أو حتى والداً، ستكتشف أن مجموعات المهارات التدريبية هذه هي لبنات التّغيير الإيجابي للعادات في حياتك. يمكنني طبعاً تقديم الحجّة على أن تدريب الدماغ عمليةٌ فرديةٌ في نهاية المطاف، وأنها تعزّز الرغبة بالحفاظ على الذّات، وتحسين القدرات. لكن هناك حجةٌ جماعيةٌ أيضاً بشأن تدريب العقل.

سواءً أكنت عضواً في مؤسّسة، أو فريق، أو أسرة، تكون الوحدة الكلية بخير/ منتجة / ناجحة/ سعيدة حين يتمتّع جميع أفرادها بذلك. عندما تلتزم بتدريب دماغك بالطرق التي أوضحتها آنفاً، لن تشعر أنت فقط بسعادة أكبر، وإنما ستتغير الجماعة حولك إلى الأفضل أيضاً؛ لأن بيننا جميعاً وشائج مختلفة غير مرئية.

عندما تلتزم بتدريب دماغك بالطرق التي أوضحتها آنفاً، لن تشعر أنت فقط بسعادة أكبر، وإنما ستتغير الجماعة حولك إلى الأفضل أيضاً.

نعـم، في هـذا الكتـاب الذي يحـث علـى التّرابـط، والتّواصل، واسـتخدام التّقانـة بإيجابيـة، أؤكّـد أن أقـوى الروابـط التـي تجمعنـا مـع بعضنـا غيـر منظـورة فـي الواقـع. إذا كنـت لا تصدّقنـي، جـرّب هـذه المحاولـة التـي لـن تسـتغرق أكثـر مـن دقيقـة واحـدة: فـي المـرّة الآتيـة التـي تقـف فيهـا فـي صـف سـتاربكس، ابـدأ النظـر إلـى سـاعتك بعصبيـة، وتنهّـد مـراراً وبصـوتٍ عـال. فـي ثـوانٍ فقـط، سـترى أكثـر مـن نصـف الأشـخاص الواقفيـن فـي الصـف معـك يقلّـدون ذلـك التصـرّف الـذي يعبّـر عـن التوتّـر[24]. نعـم، ينبغـي أن ينتابـك شـعورٌ بالسـوء. لنفعـل شـيئاً صالحـاً الآن: فـي اجتمـاع العمـل القـادم، ادخـل القاعـة بابتسـامةٍ كبيـرةٍ علـى وجهـك، وتوثّـق مـن إلقـاء التحيـة علـى كل شـخصٍ بذلـك الوجـه البشـوش والـودود. أضمـن لـك أن تُغيّـر المـزاج فـي تلـك الغرفـة كلهـا. تغـذّي خلايـا عصبيـة تعمـل مثـل المـرآة هـذا الشـعور فـي دماغنـا، وتجعلنـا نتواصـل بنحـو غيـر مرئـي مـع بعضنـا، وتمنحنـا قـدرةً لاشـعوريّة (وواعيـةً) لنشـر السّـعادة. إذا درّبـت دماغـك علـى التركيـز علـى الإيجابيـات، سـتبدأ بنحـوٍ واعٍ (ولاشـعوريًّا كمـا آمـل) بنشـر الإيجابيّـة إلـى أولئـك الموجوديـن حولـك.

إذا درّبت دماغك على التركيز على الإيجابيات، ستبدأ بنحوٍ واعٍ (ولاشعوريًّا كما آمل) بنشر الإيجابيّة إلى أولئك الموجودين حولك.

نتكلـم غالبـاً فـي جود-ثنـك عـن أن السّـعادة خيـار شـخصي، ولا علاقة لهـا بمورّثاتنـا وبيئتنـا. علـى الرغـم مـن هـذا، هنـاك أدوات حولنـا يمكـن أن تعـزّز جهودنـا، وهنـاك طـرق يمكـن أن نؤثّـر بهـا علـى بيئتنـا لتسـهيل تبنّـي ذلـك الخيـار. فـي القسـم الآتـي، سـأطلعك علـى بعـض الوسـائل التـي يمكـن أن تسـاعدك علـى الشّـعور بسـعادةٍ أكبـر فـي البيـت، ومقـر العمـل، والأماكـن التـي تتعلّـم وتعيـش فيهـا.

خلاصة

تكشف تطوّراتٌ حديثةٌ في علم النفس الإيجابيّ أن بمقدورنا تدريب أدمغتنا لتحسين مستوى سعادتنا وإنجازنا باستخدام إطار عمل (س-ش-ب-ع-ت). يتمثّل العامل الرئيس في إحداث تغيير إيجابي مستدام في حياتنا في تعرّف مجموعة من المهارات المستهدفة، والتدرّب على كسب كل عادة على حدةٍ، وتقويم التقدّم المنجز في أثناء ذلك، وجعل التّغيير «راسخاً» بتحديد أهداف بسيطة، وواقعية، وذات مغزى.

درّب عقلك بـ:

✓ تطوير طريقة تفكير متفائلة لتعزيز نموك.

✓ استخدام إطار عمل (استمتاع، شكر، استبشار، عطاء، تعاطف) لتعلّم مهارات جديدة من أجل تحسين طريقة تفكيرك.

✓ الاستفادة من التّقانة في دعم نجاحك، ومراقبة تقدّمك.

الاستراتيجية رقم 4

إنشاء بيئة للسعادة

كيف نكون أكثر سعادة في منازلنا، وأماكن عملنا، ومجتمعاتنا

إذا سألتني، أو سألت زوجي، عن السّبب الذي جعلنا نشتري بيتنا الحالي، ستحصل على جواب واضح متّفقٍ عليه: أكياس الفول (أكياس قماشية يمكن الجلوس عليها). أقرُّ أن هذا لم يكن السّبب الوحيد لشرائنا المنزل، ولكن بعد إلقاء نظرة على نحو 100 مسكن في منطقة دالاس، وقعنا في حب هذا البيت وتقدّمنا بطلب لشرائه، بشرط واحد: بقاء أكياس الفول. ما الذي يميّز تلك الأكياس حقّاً؟ ببساطة شديدة، الحجم والرّاحة. تخيّل الاستمتاع بغفوةٍ على جانب كيس طري ودافئ على شكل دب أسود؛ من دون البراثن القاتلة، والرغبة بالتدمير. عندما رأت بناتنا الأكياس في غرفة جلوس المنزل المحتمل، صرن لاعبات جمباز، وقفزن عليها مراراً بسرعة خطرة. (مثل أيّ والد صالح، اضطررت إلى أن أختبر بنفسي أمان تلك الحركات البهلوانية لضمان الجودة).

عندمـا انتقلنـا إلـى المنـزل، عقـدت العـزم علـى إزالـة أغطيـة أثاثنـا القماشـي الجديـد للتخلّـص مـن الوبـر وشـعر الكلـب الباقـي مــن أيــام المالكيــن الســابقين، ظنــاً منــي أن هــذا ســيكون قــراراً حصيفـاً مـن والـدة تهتـم ببناتهـا. نظّفـت الأغطيـة بحـرص بهـواء سـاخن مـن مجفّـف شـعر حتـى لا تنكمـش فـي نشّـافة الثيـاب، مـن ثـم بـدأت أضعهـا علـى الأكيـاس بحجـم الدببـة. أخطـأت مرتيـن فـي تقديراتـي. أولاً، لـم تكـن تلـك مهمـةً لشـخصٍ واحـدٍ فقـط، لـذا طلبـت المسـاعدة مـن زوجـي علـى الرغـم مـن اعتراضـه علـى ذلـك (نعـم... هـل كان قـد اقتـرح ألا أزيـل الأغطيـة وأغسـلها؛ لأن وضعهـا مجـدداً سـيكون صعبـاً جـدًّا؟). بـدا سـوء التقديـر الثانـي توكيـداً لمخـاوف زوجـي. لـم أتوقّـع أن تكـون تلـك الأكيـاس المرنـة دببـةً مـن دون أسـنان، إذ أن الزمـام المنزلـق علـى الأغطيـة كان يفتقـر إلـى عـدّة أسـنان هنـا وهنـاك، ممـا جعـل التقـاء المفتـاح بالقفـل مسـتحيلاً. سـحبنا وجذبنـا، وقفزنـا ودفعنـا، ولكـن فـي كل مـرة أحرزنـا فيهـا تقدّمـاً، خـرج الزمـام منتصـراً فـي نهايـة المطـاف. لـم يكـن بمقـدوري التراجـع آنـذاك، فقـد ألزمـت نفسـي بكسـوة تلـك الأكيـاس مجـدداً، فـي حيـن كبحـت بناتـي بالـكاد فرحتهـن بشـأن اللعـب بهـا، فعزمـت علـى النجـاح فـي الأمـر. قـرّرت وزوجــي - محبطيــن، ومتعرّقيــن، وغاضبيــن - نيــل قســطٍ مــن الراحـة فـي النهايـة ومحاولـة الاسـتعانة بجارنـا الضّخـم، ولاعـب كـرة القـدم السـابق، لمؤازرتنـا. بعـد سـاعة، تغلبنـا نحـن الثّلاثـة بنجـاح علـى الأغطيـة، وجلسـنا بحـرص علـى الأكيـاس مرهقيـن.

تقـدم الأقسـامُ الآتيـةُ إرشـاداتٍ بشـأن الطـرق التـي يمكنـك بهـا، أنـت أيضـاً، إيجـاد عريـن سـعادة بذلـك الحجـم الكبيـر.

التحدّي:
هل التّقانة صديقنا أو عدونا؟

على الرغم من أنك قد لا تصارع كيساً ضخماً بحجم دب في أيّ وقت قريب، إلا أن هذا الصّراع لا يختلف كثيراً عمّا نواجهه كل يوم حين يتعلّق الأمر بالاستفادة من سيل التّقانة العارم بنجاح في حياتنا؛ من دون أن يغمرنا ويتحكّم بنا.

نشعر غالباً بأننا ملتزمون بتحقيق «نجاح» مع كل تقدّم في التّقانة، ربما بسبب الاستثمار الذي نضعه فيها، أو مطالبة صاحب العمل لنا بذلك، أو بسبب خوف غير مبرّر من أن يؤدّي عدم تبنّي تلك التّقانة إلى جعلنا نسبح ضد التيار (ننفصل عمّا يجري حولنا). على كل حال، إذا كان هناك جهاز أو برنامج جديد ومفيد، فهذا لا يعني أنه جديد ومفيد لكل شخصٍ منا. في الواقع، قد يكون لبعض التّقانات تأثيرٌ سلبيّ على سعادتنا، وتجعلنا نفقد التوازن الهش بين الإنتاجيّة والرفاه.

فكّر في التأثير الذي قد يُحدثه حيوانٌ مفترسٌ جديد على البيئة. في العقد الأخير، تعرّضت إيفرجليديز (محمية طبيعية للأراضي الاستوائية) في فلوريدا إلى مخاطر جمّة من الأصلة البورمية، التي تعدُّ مفترساً دخيلاً على تلك البيئة، ويُظنُّ أنها وصلت إلى المنطقة عبر التجارة مع دول أجنبية[1]. تُعرف هذه الأفاعي البالغ طولها ثلاثة وعشرين قدماً، ووزنها 200 رطل، بأنها مفترسات سامَّة؛ لأنها تتربّع على قمة الهرم الغذائي، ويمكن أن تأكل كل شيء؛ من الأرانب إلى التماسيح. قد تكون النتيجة كارثية على النظام البيئي برمّته عند إدخال نوع واحد فقط من الكائنات الحيّة إلى إحدى المواطن الطبيعية، كما هو موثّق في كل أرجاء العالم.

على كل حال، إذا كان هناك جهاز أو برنامج جديد ومفيد، فهذا لا يعني أنه جديد ومفيد لكل شخصٍ منا. في الواقع، قد يكون لبعض التقانات تأثير سلبيّ على سعادتنا، وتجعلنا نفقد التوازن الهش بين الإنتاجيّة والرفاه.

على كل حال، عندما نطبّق هذه الاستعارة التكنولوجية على الأنواع العدوانية، سأجادل أن التّقانة بحد ذاتها لن تكون هي المفترس، وأن التهديد ينبثق في الواقع من طريقة تفكيرنا وخياراتنا. لقد كتب ويليام شكسبير: «ما من حسنٍ ولا قبيحٍ، ولكن التفكيرَ هو الذي يجعل الأمر كذلك»[2]. نعرف من الاستراتيجية رقم 3 أن بمقدور التّقانة إضافة قيمةٍ كبيرةٍ إلى حياتنا، وتوسيع آفاق تفكيرنا، وتعزيز نمونا، وزيادة تماسك نسيجنا المجتمعي. لكن نعرف أيضاً من حياتنا اليومية أن بعض التّقانات تخرّب طريقة عيشنا، في حين أن بعضها الآخر قد يكون محفّزاً لنا (وتقانة واحدة قد تكون ذات وجهين لنوعين مختلفين من النّاس!). بدلاً من محاولة العيش بمعزلٍ عن التّقانة في حياتنا، يجب أن نتفادى إدخال أشياء إلى بيئتنا تقلّل من سعادتنا، ولا تفيدنا في تحقيق أهدافنا الكبرى.

بدلاً من محاولة العيش بمعزلٍ عن التّقانة في حياتنا، يجب أن نتفادى إدخال أشياء إلى بيئتنا تقلّل من سعادتنا، ولا تفيدنا في تحقيق أهدافنا الكبرى.

توضّح الاستراتيجية رقم 4 طريقة إنشاء إطار مكاني للسّعادة في حياتك، الذي أعرّفه بأنه نظامٌ بيئيٌّ يسمح لكل أجزاء حياتك - الرّقمية وغيرها - بالتعايش والازدهار. بعد جمع أبحاثٍ من

حقـول علـم النفـس الإيجابـيّ، والفيزيـاء، والتعليـم، والتصميـم، سأشـاطرك أفـكارا تخـصُّ إعـادة التفكيـر بشـأن المسـاحات والأماكن التـي تعيـش، وتعمـل، وتتعلّـم فيهـا.

الاستراتيجية:
إعادة تصميم المساحات، والأماكن، والأسيجة بينها

إفساح المجال للسّعادة المستقبلية

فـي 1965، عـرض غـوردون مـور؛ أحـد مؤسّسـي إنتـل، مـا يُعـرف الآن بقانـون مـور: سـيتضاعف عـدد وسـرعة الرقائـق المصغّـرة كل عاميـن أو نحـو ذلـك. كانـت هـذه القاعـدة العامـة قـد باتـت أساسـاً لصناعـة الحوسـبة فـي الأعـوام الخمسـين الماضيـة. علـى كل حـال، فـي آذار 2016، أقـرَّت صناعـة أشـباه الموصـلات العالميـة رسـمياً أن قانـون مـور يشـارف علـى نهايتـه. عوضـاً مـن ذلـك، سـتتحوّل الحوسـبة إلـى مـا يُعـرف بـ «استراتيجية أكثـر مـن مـور»: بـدلاً مـن جعـل الرقائـق المصغّـرة أفضـل وتـرك التطبيقـات تعمـل وفقـاً لمـا هـو متوافـر، سـتبدأ الصناعـة وضـع مواصفـات التطبيقـات، ومـن ثـم تحديـد الرقائـق اللازمـة لعملهـا[3]. هـذا يعنـي أساسـاً أن التّقانـة التجاريـة المتوافـرة بكثـرة تـكاد تصـل إلـى نسـب أسّـية. فـي الواقـع، يُتوقّـع نمـو سـوق الأجهـزة القابلـة للارتـداء بنسـبة 44٪ بحلـول نهاية 2016، وأن يسـتمر هـذا النمـو بمعـدّل سـنوي مركّـب بنسـبة 28٪ فـي الأعـوام الخمسـة الآتيـة[4]. الحمـد للـه أننـي قـد انتهيـت مـن هـذا الكتـاب قبـل نهايـة 2016!

مـاذا يعنـي هـذا لـي ولـك؟ إنـه يعنـي أننـا بحاجـة إلـى إيجـاد مسـاحات فـي أماكـن تواجدنـا لـلأدوات والأجهـزة الجديـدة التـي سـتدخل السـوق - وحياتنـا - قريبـاً.

ظهور ميدوسا ...

أنـت تعيـش يومـاً رائعـاً، مثمـراً على الصعيـد المهنـي، وخاليـاً مـن الهمـوم علـى الصعيـد الشـخصي. تفتـح بـاب خزانتـك لتُخـرج منهـا شـيئاً، مـن ثـم تلمـح بطـرف عينـك مـا يبـدو أنـه جحـر أفـاعٍ متشـابكة بحراشـفها اللامعـة تحـت الضـوء المتحـرّك. يخفـق قلبـك بقـوة، وتمعـن التفكيـر فـي الأمـر: الكـر أو الفـر؟ هـل يجـب أن تغلـق بـاب الخزانـة فـي أقـرب وقـت ممكـن، أو تتقصّـى الحقيقـة؟ تقـرّر أن تقتـرب مـن الخزانـة، وأن تفعـل هـذا ببـطء حتـى يكـون بمقـدورك تجنّـب الخطـر فـي أيّ لحظـة. تتوقـف فجـأة عمّـا تقـوم بـه حيـن تنتقـل أفـكارك مـن الذعـر والهيجـان، إلـى الإحبـاط والغضـب. يتبيّـن أن الأفاعـي التـي تظهر لناظريـك علـى أنهـا رأس ميدوسـا هـي فـي الواقـع كـرةٌ مـن أسـلاك الحواسـيب المهملـة، التـي تهـدّد بتحويلـك إلـى حجـر إن واصلـت التحديـق إليهـا. لكـن بـدلاً مـن هـذا، تتابـع النظـر فاغـراً فمـك؛ لأن الأفاعـي تفتنـك، ولهـا أسـماء: يو-إس-بـي (الناقـل التسلسـلي)، والسـلك النـاري، وكبـل الطابعـة، وكبـل ثنائـي المأخـذ. ترتبـط تلـك الأفاعـي بعـدّة أجهـزة عتيقـة الطـراز - آلـة التصويـر الرّقميـة القديمـة، ذلـك المسـاعد الرّقمـيّ الشـخصي مـن طـراز بالـم بايلـوت (Palm Pilot)، والطابعـة النقطيـة مـن أيـام الجـدّة، وآي فـون 3 المحطّـم. هـذا ليـس رأس ميدوسـا، كمـا قـد تخيّلـت بـادئ الأمـر، وإنمـا مسـخٌ قـد أوجدتـه بيديـك.

نصيحة لمحبّي تكديس الأجهزة الرّقمية: يجب أن تتخلّص من تلك التّقانة في حياتك

في منزلي، كان رأس ميدوسا يبقى عادة في علبة واحدة في خزانتي. لكن في العامين الأخيرين، تضخّم ذلك الرأس، وملأ أدراج طاولتي، والخزانة في الطابق الأعلى، والعليَّة، وحتى المرآب. أحاول التظاهر بأن تلك الرؤوس غير موجودة، لكن في كل مرة أجدها مصادفة بين يدي، أشعر بالحنق، وحتى الإحباط.

كم منكم لا يزال يمتلك تلفازاً قديماً ثقيلاً؟ ربما تفكّرون: من الأفضل أن أحتفظ به؛ لأنني قد أحتاج إلى ذلك التلفاز الضخم مجدداً يوماً ما؟ أو قد تكونون أكثر منطقية من ناحية العمل الخيريّ، وتقولون: ربما سيودُّ شخصٌ لا يمكنه اقتناء تلفازٍ الحصول على هذه القطعة الضخمة من البلاستيك التي تحتل نصف غرفة الجلوس؟ حان الوقت لصدمةٍ واقعيةٍ: لن تقبل مراكز التبرّعات، مثل جيش الخلاص، أجهزة تلفاز صُنعت قبل 2006.

يجعلنا التوق إلى الماضي نتخذ قرارات غير منطقية إطلاقاً فيما يخص جمع أجهزة تقنية قديمة. في الأيام الخوالي، كان يجري تصميم منتجات غالية الثمن لتدوم العمر كله. لكن مع تسارع التّقانة الآن، تصير آلات التصوير، والهواتف، والحواسيب المحمولة، عتيقةً في خمسة أعوام. نكافح للتخلّص من أغراضٍ نقتنيها لأسباب مختلفة، قد تكون مفيدة، أو نكون بحاجةٍ إليها، أو لها قيمة عاطفية، أو تساوي ثروة صغيرة. نعاني مما أدعوه «**متلازمة التخلّي عن الأغراض**»، ونشعر بأنه يجب علينا الاحتفاظ بتلك الأشياء،

حتى لو لم نكن قد لمسناها منذ أسابيع، أو شهور، أو أعوام، أو حتى عقود (**أشرطة التسجيل، هل لا يزال أحدٌ يمتلكها؟**).

نكافح للتخلّص من أغراضٍ نقتنيها لأسباب مختلفة، قد تكون مفيدة، أو نكون بحاجة إليها، أو لها قيمة عاطفية، أو تساوي ثروة صغيرة. نعاني مما أدعوه «متلازمة التخلّي عن الأغراض».

في الواقع، وجد باحثون في ييل أخيراً أن التخلّي عن بعض الأشياء قد يؤذي دماغك فعلاً. حدّدوا منطقتين في الدماغ مسؤولتين عن الألم الجسدي، وهما القشرة الحزامية الأمامية، وفص الجزيرة، اللتين «تتضرّران» استجابةً للتخلّي عن أشياء تمتلكها وتشعر بأنك مرتبط بها[5]. إنها المناطق نفسها من الدماغ التي تتعب حين تشعر بألم جسديٍّ من جرح أحدثته ورقةٌ، أو تناول قهوةٍ ساخنةٍ جدًّا. عندما يتعلّق الأمر بالأمور البدنية، قد يؤدّي مجرد لمس ذلك الغرض إلى جعلك أكثر تعلّقاً به. في إحدى الدراسات، منح الباحثون المشاركينَ أكواباً من القهوة وطلبوا منهم أن يلمسوها ويتفحّصوها قبل المشاركة في مزاد[6]. عمل الباحثون على تنويع الأوقات التي يمسك المشاركون فيها الأكواب للتوثّق من إمكانية وجود تأثير للوقت على مقدار المال الذي سينفقونه على أكواب مماثلة في المزاد. أبدى المشاركون الذين حملوا الأكواب أوقاتاً أطول استعداداً لدفع مبالغ أعلى بنسبة 60٪ في أثناء الشراء مقارنةً بالمشاركين الذين حملوا أكوابهم أوقاتاً أقصر. استنتجت الدراسة أنه كلما طال أمد لمس غرضٍ ما، تصبح قيمته أعلى بالنسبة إليك.

تضيف التّقانة نوعين جديدين من المضاعفات إلى متلازمة التخلّي عن الأغراض. أولاً، يكون صعباً التخلّي عن أداةٍ أنفقنا

عليهـا 600 دولار قبـل عـام واحـدٍ فقط، لنكتشـف بعـد ذلـك أن قيمتها قـد تراجعـت كثيـراً مـع ظهـور النسـخة الجديـدة منهـا. ثانيـاً، تحمـل هـذه الأدوات معلومـات حسّاسـة جـدًّا، ولا نكـون واثقيـن بطريقـة التخلّـص منهـا بأمـان. تتكـدّس رؤوس ميدوسـا، المكوّنـة مـن تلـك الأدوات والآلات، فـي زوايـا وخزائـن داكنـة، ويثبـت وجودهـا بحـد ذاتـه فـي منازلنـا أن التعلّـق بالماضـي لا يـزال موجـوداً، يتتابنـا خـوفٌ عنـد محاولـة التخلّـي عنهـا.

الواشي الذكي المراوغ

حتـى إذا كان بمقدورنـا التخلّـي عـن بعـض الأدوات الرّقميّـة فـي بيوتنـا، لـن يمنعنـا هـذا مـن اقتنـاء مجموعـات رائعـة أخـرى. يكـون صعباً مقاومـة إغـواء تقانـة جديـدة تعـد بمزيـد مـن الإنتاجيّـة، والكفـاءة، والسّـعادة. نجـد أنفسـنا، مثـل هاري بوتـر، الـذي لعب دور الباحـث عـن الكـرة الذهبيـة فـي مباريـات هوغوارتـس كويديتـش، فـي خضـم كفـاحٍ ملحمـيٍّ، ونطـارد أغراضـاً ذهبيّـة لامعـة، تقدّمهـا لنـا التّقانـة الجديـدة، التـي يبـدو أنهـا تتقـدّم علينـا فـي كل مـرة نقتـرب فيهـا مـن الإمسـاك بهـا. نـرى القيمـة فـي مجـاراة التّقانـة الجديـدة، ولكـن لا يبـدو أن نهايـة اللعبـة تلـوح فـي الأفـق. نفكّـر: ربمـا ستسـاعدني هـذه الأداة فـي عـدم تنظيـف بيتـي مجـدداً..

قبـل بضـع سـنوات، أهـدى والـداي إلـى شـقيقي مكنسـةً كهربائيـةً آليّـة مـن العلامـة التجاريـة رومبـا بمناسـبة عيـد الميـلاد (أظـن أنهمـا كانـا يحـاولان الإدلاء بتصريـح مـن نـوعٍ مـا). يتباهـى موقـع رومبـا الإلكترونـي بالآتـي:

رومبـا شـريكتك مـن أجـل بيـت أنظـف ... متـى يكـون لديـك أعبـاء كثيـرة تقـوم بهـا، ولا يوجـد متّسـع مـن الوقـت لهـا؟ دائمـاً تقريبـاً. لكـن

تخيّـل أن تحظـى بمسـاعدة إضافيـة للقيـام بالتنظيـف اليومـي، وإنجـاز المزيـد كل يـوم. صمّمنـا الآلـة مـع الأخـذ بالحسـبان مـا تحتـاج إليـه أنت وبيتـك، ونحـن هنـا للمسـاعدة. أنـت والمكنسـة الآليـة، أفضـل معـاً.

كتب أحد المستخدمين رأيه على موقع أمازون:

9 تشرين الثاني 2014 ... **بدنتون**...*****

لا مكنسة بعد اليوم!!!

أحببتهـا، أحببتهـا، أحببتهـا. لا أضطـر إلـى قضـاء وقـت فـي تنظيـف الأرضيـات كل يـوم. لـن أقلـق بشـأن مـا يوجـد تحـت السـرير أو الأريكـة. تنجـز كل شـيء مـن أجلـي. هـذا سـهل جـدًّا! اضغَـط علـى زر التنظيـف فقـط، وسـتقوم بالعمـل كلـه.

يجـب أن أقـول إننـي شـعرت ببعـض الغيـرة. كنـت أنـا، التـي لديهـا ابنتـان، وكلبـان، وهـرّة، وزوج، بحاجـة إلـى ذلـك المسـاعد الآلـي، لا شـقيقي الأعـزب، الـذي يسـافر طـوال الوقـت. نظـرت بتلهّـف إلـى علبـة رومبـا، التـي بقيـت مغلقـة طـوال عاميـن، فـي خزانـة شـقيقي (أو جزيـرة الدمـى المهملـة)، وتسـاءلت عـن إمكانيـة إخراجهـا خلسـة وإعادتهـا بعـد يـوم واحـد مـن دون أن يلاحـظ شـيئاً. مـن ثـم اختفـت الآلـة فـي أحـد الأيـام. لـم يسـتخدمها إطلاقـاً، وقـد قدّمهـا هديـة إلـى مدبّـرة منزلـه (يـا للمفارقـة!)، التـي صـارت صديقـة للأسـرة.

لمـاذا لـم تحـل رومبـا مشـكلات شـقيقي فـي تدبيـر شـؤون بيتـه؟ لـم تكـن المشـكلة مـع رومبـا تتعلّـق بالتّقانـة نفسـها، فقـد خصّـص شـقيقي وقتـاً لاسـتخدام أداة أخـرى فـي حياتـه اليوميـة. الإعـلان عـن التّقانـة فاعـلٌ جـدًّا؛ لأنـه يسـتهدف رغباتنـا فـي المقـام الأول: أن نكسـب مزيـداً مـن الوقـت، ونكـون أكثـر إنتاجيّـة، ونجـد سـعادة أكبـر. قـد نقبـل تلـك

الفكـرة، ولكـن التّقانـة لـن تسـهم فـي سـعادتنا أو إنتاجيّتنـا إلا إذا أفسـحنا لهـا مجـالاً فـي حياتنـا، سـتجعل ميدوسـا أقـوى فقـط حتـى ذلـك الوقـت.

الإعلان عن التّقانة فاعل جدًّا؛ لأنه يستهدف رغباتنا في المقام الأول: أن نكسب مزيداً من الوقت، ونكون أكثر إنتاجيّة، ونجد سعادة أكبر. قد نقبل تلك الفكرة، ولكن التّقانة لن تسهم في سعادتنا أو إنتاجيّتنا إلا إذا أفسحنا لها مجالاً في حياتنا.

الافتقار إلى مساحة كافية

يـؤدّي الإفـراط فـي اسـتخدام الأدوات الرّقميـة إلـى إرهـاق دماغـك، مثـل جسـدك تمامـاً. سـواءً أكانـت الأجهـزة فـي خزانتـك، أو علـى طاولـة مكتبـك، أو داخـل علبـة، قـد يكـون لهـا تأثيـر سـلبيّ علـى قدرتـك علـى التركيـز ومعالجـة المعلومـات. فـي الواقـع، أجـرى فريـق مـن الباحثيـن فـي جامعـة كاليفورنيـا دراسـةً أخيـراً على اثنتيـن وعشـرين أسـرة فـي لـوس أنجلـوس، ووجـدوا (ينطبـق هـذا بنحـو خـاص علـى الأمهـات) أن هرمونـات التوتّـر ترتفـع فـي أثنـاء الوقـت الـذي يقضونـه فـي التعامـل مـع أغراضهـم[7]. هـذا بالضبـط مـا اكتشـفه علمـاء أعصـاب فـي جامعـة برينسـتون؛ حيـن درسـوا إنجـاز أشـخاص لمهماتهـم فـي بيئـة منظمـة، مقارنـة بفعـل ذلـك فـي حـالٍ مـن الفوضـى. أظهـرت نتائـج الدراسـة أن الضوضـاء فـي البيئـة المحيطـة بـك تؤثّـر سـلباً علـى انتباهـك، ممـا يـؤدّي إلـى انخفـاض الأداء، وزيـادة التوتّـر[8]. قـد يصبـح حتـى حجـم علبـة الـوارد الإلكترونيـة سـبباً فـي تكديـر مزاجنـا. تُجهـد الضوضـاء حواسـك، بنحـو مشـابه لمـا يفعلـه القيـام بعـدّة مهمـات معـاً لدماغـك، وتُضعف قدرتـك علـى التفكيـر بنحـوٍ إبداعـي[9].

نتوق إلى تنظيم حياتنا بنحوٍ ملائم، إلا أن التغيّر السريع للتّقانة يتركنا في حيرة من أمرنا ويمنع عنا ذلك الإحساس بالترتيب. نحاول دائماً إضفاء روتين على عاداتنا الجديدة من دون ترتيب تلك العادات وفقاً لأهميتها في حياتنا.

نتوق إلى تنظيم حياتنا بنحوٍ ملائم، إلا أن التغيّر السريع للتّقانة يتركنا في حيرة من أمرنا، ويمنع عنا ذلك الإحساس بالترتيب. نحاول دائماً إضفاء روتين على عاداتنا الجديدة من دون ترتيب تلك العادات وفقاً لأهميتها في حياتنا. على سبيل المثال، قمت بتنصيب تطبيقات خاصة بالتمرينات الرياضيّة أكثر من حاجتي الفعلية، ومن دون أن ألتزم في الواقع بأيٍ منها. أستخدم التّقانة على أنها دعامةٌ، وآمل إن وجدت ذلك التطبيق المنشود، أن يكون هناك تغييرٌ يدوم مدى الحياة. يشبه هذا إلى حدٍ كبيرٍ التفكيرَ بأن دعامةً ستجعلك تمشي مجدداً، بدلاً من مساعدتك على البقاء منتصباً.

لماذا لا يؤدّي كل هذا التبصّر إلى كسب عاداتٍ أفضل؟ نجري أحياناً من دون تردّد نحو نافورة التّقانة من أجل المتعة فقط، مثل أطفال في يوم صيفي حار. لكن بعد لحظات، ندرك أن ثيابنا مبلّلة تماماً، وأن لا فكرة لدينا عمّا نفعله لاحقاً. قد يمنحنا قضاء لحظة في التفكير ملياً في أفعالنا وقتاً، ويجنّبنا مشكلات على المدى البعيد.

متى تتشبّب بها، ومتى تتخلّى عنها؟

هل نترك التّقانة تقودنا بسرعة كبيرة، وتجعلنا نشعر بالذنب في كل مرة ننظر فيها إلى مقبرة الأدوات قديمة الطراز، التي لا نملك فكرة عما ينبغي أن نفعله بها؟ أو هل نتحكّم بجدول التّقانة

في حياتنا، ونثبّت أنفسنا في الصورة الأكبر، ونستخدم الأدوات التكنولوجية بذكاء للاستفادة من كل إمكاناتنا؟ نحتاج إلى نظام عملي لمعرفة متى يستحق الأمر دمج تقانة جديدة في حياتنا، ومتى نتخلّى عنها (التّقانة) قبل أن تخرج الأمور عن نطاق السيطرة.

في العمل، نحدّد أفضل الاستراتيجيات باستخدام تحليلات الجدوى الاقتصادية (المردود: مقارنة المنافع بالتكاليف). لكن في حياتنا الشّخصية، ليس هناك ببساطة وقت أو طاقة لاستخدام معادلات تحدّد إن كانت «كاندي كراش» مفيدة لصحتنا العقليّة وإنتاجيتنا، ولا نرغب أصلاً بفعل هذا. أضف إلى ذلك، نعرف من الاقتصاد السلوكي أن البشر ليسوا منطقيين تماماً دائماً (لا بأس، ليسوا حتى قريبين من ذلك). في الواقع، يشرح دانيال كانمان؛ الأستاذ في برينستون وكاتب إحدى الأعمال الأكثر بيعاً وفق نيويورك تايمز، أن البشر يتمتّعون بنظامين مختلفين للتفكير. الأول سريع، وبدهي، وعاطفي؛ والثاني أبطأ، متأنٍ، وأكثر عقلانية. عندما تتباطأ عمليات تفكيرنا، نصبح أكثر إدراكاً لنزعاتنا المعرفية غير المنطقية، ومن ثم يمكن أن نبدأ باتخاذ قرارات أفضل. إذا وسّعنا هذا النطاق، سنجد أننا عندما ننطلق في رحلة التخلّص من الفوضى الرّقمية في حياتنا، يجب أن نكافح لإبطاء عمليات تفكيرنا بشأن التّقانة التي نريد «دمجها أو التخلّص منها» في حياتنا، مما يجعلنا نفسح المجال أمام سعادة أكبر في المستقبل.

قاعدة «حقاً؟!»

من أجل إبطاء عمليات تفكيرنا، نحتاج إلى قاعدة راسخة لنقرّر ما ينبغي فعله بشأن فوضى التّقانة في حياتنا. سرّي

الصغيـر هـو أنني أعانـي فوضـى عارمـة فـي منزلـي. قبـل بضعـة أعـوام، كنـت أحـاول تنظيـم بيتـي قبـل عرضـه للبيـع، وقـد عانيـت فعـلاً بشـأن تحديـد مـا يجـب التخلّـص منـه. كان شـقيقي موجـوداً بالمصادفـة فـي المنـزل ذلـك اليـوم، وبـدأ يلاحقنـي فـي أرجائـه بطريقـة مزعجـة، قائـلاً: «حقـاً يـا إيمـي؟ هـل تحتاجيـن إلـى هـذا حقـاً؟». حالفـه الحـظ لأننـي لـم أخنقـه بيـديّ. علـى الرغـم مـن هـذا، تـردّد صـدى سـؤاله فـي رأسـي فـي أغلـب الأوقـات، وبـدأ يثمـر فـي الواقـع.

أقـدّم لـك الآن قاعـدة «حقـاً؟!»: هـل تجعلني هـذه التّقانـة أكثر سـعادة و/ أو إنتاجيّـة حقـاً؟ علـى سـبيل المثـال، هـل يسـاعدني وجـود حاسـوب محمـول فـي الصـف فـي زيـادة تركيـزي، أو أنـه يشـتّت انتباهـي؟ هـل يجعلنـي تـرك هاتفـي الخلـوي علـى المنضـدة أفضـل حـالاً، أو أننـي أشـعر بحاجـة إلـى التوثّـق مـن كل إشـعار وتنبيـه؟ هـل يمنحنـي النـوم بجانـب هاتفـي علـى السـرير فكـرة واضحـة عـن عـادات نومـي، أو يجعلنـي آوي إلـى الفـراش متأخّـرة؛ لأننـي أربـط نومـي بالحصـول علـى معلومـات عـن نفسـي مـن ذلـك الجهـاز؟ ينبثـق جمـال قاعـدة «حقـاً؟!» مـن أنهـا تقـدّم لـك مجموعـة واسـعة مـن الأجوبـة، التـي قـد تختلـف مـن يـوم إلـى آخـر.

فـي كتابهـا الموسـوم بــ «سـحر الترتيـب»، تعلّـم مـاري كونـدو؛ الكاتبـة اليابانيـة المبدعـة ومستشـارة التنظيـف، القـرّاء «طريقـة مـاري الثوريـة» فـي تنظيـم الفوضـى: ضـع يديـك ببسـاطة علـى أيّ شـيء تمتلكـه، وتسـاءل إن كان ذلـك الغـرض «يتألـق بهجـة»[10]. علـى الرغـم مـن أننـي أحـب هـذه المقاربـة، إلا أننـي أنقـل هـذا السـؤال إلـى مسـتوى أعلـى؛ لأننـا عندمـا

نمـزج العمل/ البيت/ الدراسـة/ اللعب فـي حياتنـا، يصيـر لبعـض الأغـراض فائـدة خـارج نطـاق نشـر الغبطـة فقـط. علـى سـبيل المثـال، هنـاك أوقـات أمـارس فيهـا إحـدى تلـك الألعـاب علـى هاتفـي؛ لأنهـا تجعلنـي أشـعر بالسّـعادة، وأوقـات ألعـب فيهـا لأن الاسـتراحة الذهنيـة تجعلنـي أكثـر إنتاجيّـة فعـلاً، وأوقـات لا أشـعر فيهـا بالسّـعادة أو الإنتاجيّـة بسـبب اللعـب. عندمـا أدركـت أننـي أكاد أسـقط عـن «جـرف السّـعادة» مثـل وايـل إي. كايوتـي، عرفـت أن الوقـت قـد حـان للحـد مـن ذلـك النشـاط فـي حياتـي، أو إلغائـه تمامـاً، وكمـا هـو حـال المثـال السـابق عـن قيـام زوجي وأبـي بممارسـة لعبـة الشـطرنج الإلكترونيـة معـاً، أحتـاج أحيانـاً إلـى تدخـل أصدقائـي وأفـراد أسـرتي لمسـاعدتي فـي الرؤيـة حيـن أكاد أتجـاوز الحافـة.

وجـدت دراسـةٌ حديثـةٌ أن الأفـراد الذيـن يتوثّقـون مـن بريدهـم الإلكترونـي ثـلاث مـرات فقـط فـي اليـوم، تنخفـض لديهـم مسـتويات التوتّـر إلـى حـدٍ كبيـرٍ، ممـا يرفـع بالمقابـل مسـتوى سـلامتهم فـي مجموعـة متنوّعـة مـن المجـالات.

بنحـوٍ مشـابهٍ، وجـدت دراسـةٌ أخـرى أنـه كلمـا زاد توثّـق الفـرد مـن وسـائل التواصـل الاجتماعـي، تنخفـض إيجابيّـة مزاجـه[11]. يشـرح أحـد المسـتخدمين لتلـك الوسـائل: «علـى الرغـم مـن أن فيسـبوك يخفّـف مـن توتّـري، إلا أننـي أشـعر أننـي أهـدر وقتـي فـي متابعـة هـذا الموقـع الاجتماعـي. عندمـا أجـد نفسـي أقضـي نصـف سـاعة أو أكثـر فـي متابعتـه، أظـن أن هـذا يشـتّت الانتبـاه، ولا يفيـد الإنتاجيّـة»[12]. إن التمتّـع بهـذا النـوع مـن الوعـي الذاتـي وضبـط النفـس أمـرٌ نـادرٌ، ولكـن هـذا المسـتوى مـن التبصّـر هـو بالضبـط مـا نحتـاج إليـه لإيجـاد بيئـة للسّـعادة فـي حياتنـا.

التنظيم والاهتمام بالتفاصيل

نعـرف أن «اسـتراتيجية أكثـر مـن مـور» سـتكون سـارية المفعـول قريبـاً، لـذا حـان الوقـت لنبـدأ فـي إيجـاد مسـاحات فـي حياتنـا، وتصميـم أنظمـة للتعامـل مـع هـذا الوضـع. يعـد علـم النفـس الغشـتالي (الإدراكـي السـلوكي) فرعـاً مـن علـم النفـس التقليـدي، ويحـاول أن يفهـم كيـف نتخيّـل تصـوّرات ذات مغـزى، ونحافـظ عليهـا فـي عالـم تسـوده الفوضـى. بمعنـى آخـر، يفهـم علمـاء النفـس السـلوكي الإدراكـي تأثير الإلهـاء الرّقمـيّ فـي حياتنـا، ويعملـون علـى تطبيـق فكـرة تدعـى: «قانـون برغنانتـس» (Law of Pragnanz) [أو قانـون الاتسـاق] لتخفيـف التوتّـر. يقـول قانـون برغنانتـس إننـا نميـل إلـى تصنيـف تجاربنـا بطريقـة منتظمـة، ومرتّبـة، ومتناسـقة، وبسـيطة، وأن أفضـل طريقـة لخفـض التوتّـر هـي إزالـة المحفّـزات مـن مجـال رؤيتنـا. تنطبـق نظريـة غشـتالت علـى جـزءٍ مـن نفسـي، وهـو الجانـب الـذي يحـب برنامـج إكسـل، ويريـد أن تكـون حياتـي مرتّبـة، حتـى إذا كنـت أعـرف أنهـا سـتتحوّل إلـى فوضـى حيـن تعـود بناتـي مـن المدرسـة إلـى البيـت، ويتـوق إلـى «الأيـام التـي كانـت فيهـا حياتـي منظّمـة».

يقول قانون برغنانتس إننا نميل إلى تصنيف تجاربنا بطريقة منتظمة، ومرتّبة، ومتناسقة، وبسيطة، وأن أفضل طريقة لخفض التوتّر هي إزالة المحفّزات من مجال رؤيتنا.

أظـن أن هـذا هـو سـبب محبتـي لبرامـج ترتيـب الصـور الرّقميـة مثـل شـترفلاي؛ لأنهـا ترتّـب ذخيرتـي مـن الصـور الفوضويـة سـابقاً، وتسـمح لـي بالبحـث عـن لحظاتـي الثمينـة وفقـاً للتاريـخ، أو كلمـات مفتاحيـة، أو «وجـوه»، أو «أماكـن». لقـد اسـتبدلتُ ذاكـرةً رقميّـة بذاكرتـي الطبيعيـة، وهـي أكثـر تنظيمـاً. السـؤال المهـم الحقيقـي هـو: لمـاذا أحتفـظ بـكل ذلـك؟ هـل هـو الخـوف مـن أن تكبـر بناتـي مـن

دون أن تكـون هنـاك طريقـة للاحتفـاظ بتلـك الذكريـات؟ أو أن ابنتـي الثالثـة ستتسـاءل يومـاً مـا عـن سـبب وجـود صـورٍ لشـقيقتيها أكثـر منهـا؟ أو ربمـا سـيرغب شـخص آخـر فـي فلـك أسـرتي برؤيـة هـذه الصـور فـي المسـتقبل؟ أو أن إحـدى بناتـي سـترغب بالترشّـح للرئاسـة يومـاً مـا، وسـأتلقّى توبيخـاً لعـدم احتفاظـي بصـورٍ مـن سـنواتها الباكرة مـن أجـل المكتبـة الرئاسـية؟

بيـت القصيـد أننـا لا نسـتطيع الاحتفـاظ بـكل شـيء؛ لأن هـذا ليـس ممكنـاً مـن الناحيـة الماديـة، ولـن يجعلنـا نشـعر بسـعادة أكبـر. جديـرٌ بالملاحظـة هنـا أن عرقلـة الفوضـى لـلأداء أمـرٌ متفـقٌ عليـه، ولكـن تصـوّرك للفوضـى هـو المهـم فعـلاً؛ لأن النّـاس مختلفـون فـي تحمّلهـم لعـدم الترتيـب. بالنسـبة إلـى أشـخاص مثـل سـتيف جوبـز، يكـون مقـلاً مـن الفوضـى مُلهمـاً ومحفـزاً للإنتـاج[13]. يـرى مثـل هـؤلاء الأشـخاص المكتـب النظيـف دليـلاً علـى الخمـول، ومؤشـراً علـى عـدم وجـود فكـرة أو عمـل فيـه. مـن ناحيـة أخـرى، يفضّـل أشـخاص مثـل غراهـام هيـل؛ مؤسـس تـري هوغـر (TreeHugger)، البسـاطة المطلقـة. عُـرف عـن هيـل أنـه قايـض قصـره البالـغ ثمنـه مليـون دولار بشـقة مسـاحتها 420 قدمـاً مربعـاً، لا يوجـد فـي مطبخهـا إلا الأساسـيات فقـط: اثنـا عشـر طبقـاً، وأوانٍ أخـرى. ستسـاعدك السـكنى فـي البيئـة المثاليـة لـك بعـد أن تتعـرّف نفسـك جيـداً فـي تحديـد مـا تحتـاج إليـه فعـلاً للتخلّـص مـن الفوضـى، والعيـش فـي مـكان يجعلـك تشـعر بالسّـعادة.

عندمـا تسـتعيد السـيطرة علـى الخزائـن والأدراج فـي بيتـك، تذكّـر أن هدفـك هـو التنظيـم والاهتمـام بالتفاصيـل، نبحـثُ عـن إبـرةٍ فـي كومـة قـش. أول قاعـدة أساسـية تتعلّـق بالتنظيـم هـي التخلّـص مـن كل الأغـراض غيـر الضروريـة. لا يعـدُّ حـذف الرسـائل الإلكترونيـة غيـر المرغـوب فيهـا نشـاطاً مؤثّـراً؛ لأن تلـك الرسـائل سـتزعجنا

يومـاً بعـد آخـر، ودقيقـة إثـر أخـرى، مثـل «الموتـى السـائرون». سـيحذف برنامـج بريـدك الإلكترونـي علـى الأرجـح محتويـات ملـف الرسـائل غيـر المرغـوب فيهـا كل ثلاثيـن أو تسـعين يومـاً، لذا سـتهدر وقتـك فـي قـراءة كل رسـالة. ينظـر كل شـخص منـا إلـى علبـة الـوارد ليتوثّـق مـن ورود رسـائل مـن أشـخاص حقيقييـن، لا نشـرات إعلانيـة مزعجـة، ويجـب أن يحـدّد بالطريقـة نفسـها أكبـر أو أهـم شـيء فـي البيئـة المحيطـة بـه للتعامـل معـه والعمـل عليـه.

الفوضى الملموسة: إنجاز الترتيب

علـى الرغـم مـن أن هـذه العمليـة قـد تبـدو شـاقّة، إلا أن تخصيص يـوم أو حتـى عطلـة نهايـة أسـبوع للتخلّـص مـن الفوضـى قـد يتـرك أثـراً بالغـاً علـى مقبـرة أدواتـك التكنولوجيـة. قسّـم الأدوات التـي لا تسـتخدمها إلـى أربـع أكـوام: بيـع، تبـرّع، إعـادة تدويـر، احتفـاظ.

اقتراحات قد تجعلك أكثر سعادة

1. **الغربلـة والترتيـب.** ابـدأ بترتيـب أغراضـك فـي كومتيـن علـى الأرضيـة: تلـك التـي لا تـزال تسـتخدمها أو تحتاجهـا، وتلـك التـي لـم تعـد بحاجـة إليهـا حقـاً. قاعدتـي العامـة الأساسـيّة هـي أننـي إذا لـم أسـتخدم شـيئاً فـي العاميـن الماضييـن، لـن أحتاجـه علـى الأرجـح. نعـم، هـذا يعنـي التخلّـي عـن مـودم الطلـب الهاتفـي القديـم (ثـق بـي، لـن يعـود هـذا الطـراز أبـداً).
2. **تحديـد الفائـض عـن الحاجـة.** تفحّـص كومـة الأشـياء التـي «تحتـاج» إليهـا للتوثّـق مـن عـدم وجـود نسـخ

متعـدّدة مـن الجهـاز أو المقبـس ذاتـه. نعـم، قـد يكـون سـلك شـبكةٍ واحـدٍ مفيـداً، ولكـن خمسـة عشـر كبـلاً إسـرافٌ مـن دون شـك.

3. **تمالـك نفسـك**. مـن أجـل التخفيـف مـن الفوضـى فـي المسـتقبل، ضـع «الأدوات التـي تحتـاج إليهـا» فـي علـب ومسـاحات تخزيـن صغيـرة. دعنـي أقـول ذلـك الجزء الأخير مجدداً: علـب ومسـاحات تخزيـن صغيـرة. كمـا نعـرف مـن قوانيـن الديناميـكا الحراريـة، تتمـدّد الجسـيمات لتمـلأ الحيـز الموجـود فيـه، لـذا سـيكون منطقيـاً أن تسـاعد المسـاحات الصغيـرة فـي احتـواء تلـك الفوضـى. تفـادى اسـتخدام علـب الكرتـون المقـوّى؛ لأنهـا تمثّـل قوتـاً للصراصيـر وحشـرات أخـرى. اسـتخدم مسـتوعبات نظيفـة (لهـا أغطيـة، إذا اسـتطعت العثـور عليهـا) حتـى تتمكـن مـن إيجـاد علبـة ميدوسـا بسـهولة، حتـى إذا لـم يكـن لديـك لصاقـة يمكـن أن تكتـب عليهـا مـا يوجـد داخـل ذلـك الصنـدوق الصغيـر.

4. **ترتيـب المهمـلات**. قسّـم كومتـك مـن «الأغـراض التـي لا حاجـة لهـا» إلـى ثـلاث علـب: بيـع، أو تبـرّع، أو إعـادة تدويـر. بالنسـبة إلـى الأشـياء التـي ترغـب ببيعهـا، وجـدتُ أن إحـدى أسـرع الحلـول يتمثّـل فـي أخـذ تلـك الأغـراض إلـى أقـرب مركـز لشـركة بسـت بـاي (Best Buy)، التـي تعـرض شـراء قائمـة واسـعة النطـاق مـن الأشـياء بسـعر مقبـول. يمكنـك الاسـتفادة

حتـى مـن موقـع الشـركة الإلكترونـي لحسـاب قيمـة تلــك الأغــراض، والحصــول علــى تقديــر تقريبــي لمـا سـتجنيه مقابلهـا. إذا لـم يتـم بيـع شـيء بسـهولة، يمكنــك التبــرّع بــه أو إعــادة تدويــره أيضــاً. حــاول ألا ترمــي الإلكترونيــات جانبــاً، إذا كان هــذا ممكنــاً. وفقـاً للأمـم المتحـدة، تخلّـص العالـم مـن نحـو 46 مليــون طــن مــن الإلكترونيــات فــي 2014، وكانــت الولايـات المتحـدة وحدهـا مسـؤولة عـن 7.7 مليـون مـن تلـك الأطنـان[14]. مـن أجـل العثـور علـى منظمـة فـي منطقتـك تقبـل التّقانـة، توثّـق مـن إي-سـتيواردز (e-Stewards.org)؛ وهـو موقـع إلكترونـي غيـر ربحـي يقـدّم بعـض المعلومـات الرائعـة عـن طـرق التبـرّع بالأشـياء. علـى سـبيل المثـال، يجـري تحويـل الهواتف الخلويـة القديمـة، التـي قـد تظـنّ أن لا أحد يرغـب بها، إلـى خطـوط خدمـة لمسـاعدة نسـاءٍ يعانيـن مـن العنـف المنزلـي. ملحوظـة: قبـل التخلّـص مـن تلـك الأشـياء، توثّـق مـن إزالـة أيّ معلومـات حسّاسـة بحـذف البيانات عليهـا بنحـو آمـن. (إذا لـم تكـن واثقـاً بطريقـة فعـل هـذا، ابحـث فـي «حـذف» + جهـازك الخـاص علـى غوغـل. أو اعثـر علـى أقـرب مراهـق لمسـاعدتك. إذا فشـل كل شـيء آخـر، يمكنـك الاسـتفادة مـن خدمـات «تدميـر القـرص الصلـب» الفوريـة، التـي تقدّمهـا مـدن عديــدة، أو يمكنــك حتــى إرســال بريــد إلكترونــي لحــذف البيانــات عــن أجهزتــك عبــر خدمــات إلكترونيــة مثــل شيب-ن-شــرد[15] (Ship'N'Shred).

5. **تحكّـم بالمـكان الخـاص بـك**. رتّـب مـكان عملـك حتـى يكـون لديـك تذكيـرٌ بصـريٌ بـكل الأعمـال التـي قـد أنجزتهـا[16]. ثبّـت الأسـلاك بعُقَـدٍ خاصـة للتخلّـص مـن مشـكلة «تشـابك الكابـلات»، وزيـادة الترتيـب فـي مجـال رؤيتـك. قـد لا تبـدو هـذه الخطـوة ضروريـة حيـن تفكّـر بالأعمـال الأخـرى التـي يجـب أن تنجزهـا، ولكنهـا طريقـةٌ مهمـةٌ لإبقـاء عملـك منظمـاً، وتفـادي الفوضـى العارمـة التـي يبـدو أن الأسـلاك تنشـرها مـن تلقـاء نفسـها بقليـل مـن الاهتـزاز.

6. **اسـتمتع بانتصـارك**. أخيـراً، اسـحب نفسـاً عميقـاً وتمتّـع بتلـك المسـاحة!

فـي أثنـاء تأليـف هـذا الكتـاب، قـرّرت تنفيـذ فكـرة «تنظيـم مقبـرة التّقانـة»، وتعلّمـت بعـض الـدروس القيّمـة مـن أجـل ذلـك. أولاً، سـتحتاج علـى الأرجـح إلـى منـح نفسـك مزيـد مـن حريـة العمـل. كنـت أفكّـر فـي إفـراغ خزائـن كاملـة فـي عطلـة نهايـة الأسـبوع، ولكـن ذلـك لـم يكـن ليحـدث علـى أيّ حـال، إذ تبيـن أن لـدي الكثيـر مـن الخـردة التـي ينبغـي فرزهـا. إذا كنـت تعانـي المشـكلة نفسـها، يجـب أن تـدرك أن المهمـة قـد تتطلّـب وقتـاً أطـول ممـا تتوقّـع. تنصـح مـاري كونـدو بـأن طريقتهـا تسـتغرق سـتة شـهور علـى الأقـل لتؤتـي ثمارهـا. يمكـن أن تجعـل عمليـة التخلّـصِ مـن الفوضـى ممتعـةً بتوثيـق العمـل الـذي تقـوم بـه، وهـذا تحديـداً مـا فعلتـه. بالاسـتفادة مـن حلقـة زورو التـي تكلمنـا عنهـا فـي الاسـتراتيجية رقـم 3، تشـبّثتُ بـدرج أو رفٍّ صغيـر فـي البدايـة، ومـن ثـم دافعـت عنـه بقـوة ضـد متطفّليـن صغـار، مثـل بقايـا أقـلام تلويـن

وعلب عصير تفاح فارغة. هذه المساحة لي! عندما تخيّل عقلي أنني أحرزت نصراً، كسبت طاقة متجدّدة للتعامل مع مشروعات أكبر، وحدّدت حلقة زورو واحدةً في كل مرة. عندما بدأت أشعر بالتعب مجدداً، كرّرت الجملة التي تحفّزني: «اختيار السّعادة بدلاً من الهزيمة»، واحتفلت بتقدّمي حتى ذلك الوقت.

كان درسي الثاني أن تعلُّم حذف البيانات على أنواع مختلفة من الأجهزة المعطّلة هو الجزء الأكثر استنفاداً للوقت في هذه العملية. إذا كان لديك صديق، أو تعرف خدمة يمكن أن تسرّع هذه العملية بتحويل الصور، أو الفيديوهات، أو الشرائح إلى الشكل الرّقميّ، استفد منها بكل الوسائل!

أخيراً، عرفت أن إنشاء نظام للغربلة مهمٌّ مثل التخلّص من أشياء لا تريدها. قد لا أكون مستعدة للتخلّص من آلة التصوير الضخمة تلك، لكن بدأت على الأقل مشروعي لرقمنة الفيديوهات، وبعد الانتهاء من هذه الأفلام القليلة الباقية، سأشعر بالسّعادة للافتراق عنها. نظراً إلى سرعة تبدّل التّقانة في حياتنا، ستكون هذه العملية لغربلة أماكن تخزين الأدوات التكنولوجية جزءاً مستمراً في حياتنا، ولكن البدء بها الآن سيجعلها أكثر سهولةً في المستقبل.

فوضى الحاسوب: تفريغ مساحة

حان الوقت الآن لمعالجة الفوضى على حاسوبك. يؤدّي وجود أشياء أكثر من اللازم على جهازك إلى إبطاء النظام برمّته، ويعدُّ تفريغ مساحة على جهازك إحدى أسرع الاستراتيجيات لتعزيز إنتاجيتك. بدلاً من التعامل مع كثير من الملفات الصغيرة، ركّز على المواد الأكثر تأثيراً (أفلام، تطبيقات، صور، موسيقى)، التي تشغل مساحة كبيرة من ذاكرة الحاسوب.

اقتراحات قد تجعلك أكثر سعادة

1. **استخدم السحابة**. وفّر على نفسك عناء التساؤل عن إمكانية فقدان ملفاتك في حال انهيار نظام الحاسوب، أو إصابته بعطل كهربائي، أو تحطّمه على السلالم (لقد اختبرت هذه الحالات الثلاث حتى الآن، يا للحسرة!). استخدم خدمة عبر الإنترنت تدعم حاسوبك بنحو تلقائي، حتى لا تضطر إلى التفكير في الأمر. لديّ دعم مضاعف الآن؛ لأن بعض الخدمات جيدة لاستعادة النظام بأكمله، وأخرى أفضل للوصول إلى ملفات معيّنة. استخدم كاربونايت (Carbonite) للدعم الرئيس، ودرُب-بوكس (Dropbox) للدعم الإضافي. أقوم أيضاً بتخزين الصور على شترفلاي (Shutterfly)، وأفلام الفيديو على فيمو (Vimo). قد تبدو هذه مبالغة بالنسبة إليك، إلا أن الفائدة هي أنني أعرف أن ملفاتي بأمان، ويمكنني الوصول إليها بسهولة (لا مزيد من البحث في عدّة أجهزة خارجية، أو حواسيب، للعثور على صورة واحدة!). هذه العملية تعني أن بمقدوري حذف الملفات التي تجعل حاسوبي بطيئاً، مما يعني بالمقابل إنجازاً أكثر، وإحباطاً أقل.
2. **تخلّص من الملفات كبيرة الحجم**. أحب ترتيب الأشياء على حاسوبي وفقاً للحجم، من ثم حذف أكبر عدد ممكن من المواد التي يتجاوز حجمها 500 ميغابايت. إذا لم أكن أرغب بحذف إحدى تلك الملفات، سأحاول نقلها إلى مساحة تخزين خارجية (مثل آي-كلاود أو درُب-بوكس).

3. **تحديد الأشياء غير الضرورية**. هناك عدد من التطبيقات المجانية، وأخرى مدفوعة الثمن، التي يمكنك تشغيلها على حاسوبك لتساعدك في حذف نسخ متكرّرة من الملفات نفسها (مثل ماك كلين سويبر Mac CleanSweeper). الجميل في هذه البرامج أن بمقدورك تشغيلها والابتعاد عنها، في حين يقوم حاسوبك بكل العمل نيابةً عنك!
4. **أرشفة البريد الإلكتروني القديم**. إذا لم تقرأ، أو تنظر، إلى بريدٍ إلكترونيٍ أكثر من شهر أو اثنين، فما هي فرص أن تعود إليه مجدداً وتتعامل معه في وقت فراغك في المستقبل؟! أقوم بأرشفة رسائل البريد الإلكتروني الأقدم من شهر واحد، حتى أستطيع رؤية البريد الوارد حديثاً والعاجل، والتركيز عليه. إذا أردت رؤية تلك الرسائل القديمة مجدداً، أعرف أنها لا تزال موجودة على حاسوبي ويمكنني دائماً العثور عليها.
5. **تنظيف سطح المكتب لراحة البصر**. أخيراً، انقل كل ما يوجد على شاشة سطح المكتب إلى مجلّد الوثائق، أو إلى مجلّدات منظّمة في نظام تخزين خارجي مثل درُب-بوكس. لا تشتّت فوضى سطح المكتب الانتباه فقط، وإنما تجعل التفكير أصعب أيضاً. اسدِ لنفسك معروفاً، وابدأ من جديد!

فوضى الإشعارات: التخلّص من عوامل الإلهاء

كما يعزّز تنظيم المساحات من حولنا إنتاجيّتنا، وكفاءتنا، وإبداعنا، يؤدّي تخليص ذهننا من عوامل الإلهاء إلى تحسّن وظيفة عقلنا ومزاجنا بنحو عام. إذا لم تقم بإزالة جذور

المشـكلة، سـتنمو مجـدداً، وتسـبّب لـك التوتّـر والقلـق. عندمـا تجـد طرقـاً لإيقـاف سـيل التنبيهـات والمعلومـات، سـتحظى بمزيـد مـن الوقـت لعيـش حيـاة أكثـر إنتاجيّـة وإبداعـاً، وسـينخفض لديـك مسـتوى التوتّـر! [17]، [18].

اقتراحات قد تجعلك أكثر سعادة

1. **إلغـاء اشـتراك مـا لا ضـرورة لـه**. يمكنـك الاسـتفادة مـن خدمـة مثـل أنـرول- مـي (Unroll.me)، أو الاعتيـاد ببسـاطة علـى ضغـط رابـط «إلغـاء اشـتراكي» فـي أدنـى رسـائل البريـد الإلكترونـي الترويجيـة التـي تـرد إلـى علبـة الـوارد.
2. **أتمتـة الأمـور العاديـة**. وفّـر الوقـت والجهـد بالسـماح لخدمـات إلكترونيـة بمسـاعدتك فـي إنجـاز مهمـات متكـرّرة، مثـل دفـع الفواتيـر أو تحديـث الحاسـوب.
3. **إغـلاق التنبيهـات**. تشـوّش الإشـعارات غيـر الضروريـة علـى تركيـزك، وتبطـئ عملـك، وتزيـد توتّـرك. اقـضِ خمـس دقائـق لإغـلاق أكبـر عـدد مـن التنبيهـات علـى هاتفـك أو حاسـوبك، ووفّـر علـى نفسـك سـاعات مـن الإحبـاط والانزعـاج لاحقـاً.
4. **قلّـص دائـرة معارفـك**. حافـظ علـى صداقـات الأشـخاص الذيـن ترغـب بهـم حقـاً فـي وسـائل التواصـل الاجتماعـي (يمكـن أن تبقـى صديقـاً لأولئـك الأفـراد الآخريـن، إنمـا مـن دون أن تظهـر منشـوراتهم لديـك).

أريـد أن أؤكـد هنـا علـى أن الهـدف ليـس الوصـول إلـى حـال ثابتـة مـن الهـدوء، والنظافـة، والترتيـب المثالـي فـي أثنـاء قيامـك بعمليـة التخلّـص مـن الفوضـى فـي حياتـك العاديـة والرّقميـة. عـدم

الترتيب جزء من الحياة، كما تعلّمني بناتي يومياً، وسيستمر الأمر على هذا المنوال، ستكدّس مزيداً من الأغراض، وتنصّب تطبيقات جديدة، وتتلقى رسائل إلكترونية جديدة، فضلاً عن أخرى غير مرغوب فيها أصلاً. لكن في فوضى الحياة، يمكن أن تكون سعيداً، وهو خيارٌ يجب أن تمارسه، حتى في وسط الاضطراب والبلبلة. الهدف من قاعدة «حقاً؟!» هو مساعدتك على تولّي زمام الأمور بنفسك للاستفادة من كل إمكاناتك في كل خطوة على الطريق، ومنحك مزيدا من المساحة لالتقاط الأنفاس والعيش في الحاضر، وإيجاد إطار عمل أكثر نفعاً وطريقة تفكير جديدة للتعامل مع التّقانة الناشئة.

تصميم الأماكن للشعور بسعادة أكبر

كسبنا صفة العولمة بفضل التّقانة، وعلى الرغم من أننا بشرٌ فانون، إلا أننا لم نعد مقيدين بحدود الوقت والمكان. يعمل بعض النّاس في مكاتب، في حين يزاول آخرون أعمالهم في البيت، أو أماكن مشتركة، أو حتى مقاهي. ندخل إلى «سحابة» إلكترونية ونخرج منها بسلاسة ويسر، مع وجود نصف ممتلكاتنا في العالم المادي، ونصفها الآخر في عالم افتراضي. تتداخل الأماكن التي نعيش، ونعمل، ونتعلّم فيها أكثر فأكثر، وينبغي علينا تجديد تصوّرنا لما تبدو عليه السّعادة في العصر الحديث.

كشفت عالمة النفس الإيجابيّ سونيا ليبوميرسكاي في كتابها الموسوم بـ كيفيّة السّعادة أن 10٪ فقط من سعادتنا تتعلّق بظروف خارجية، في حين إن 90٪ منها ترتبط بتصوّرنا للعالم[19]. هذا البحث الرائع يعني أن السّعادة خيارٌ شخصيٌّ، وأن ذلك الخيار

يُبـرز نتائـج باهـرة بشـأن إنتاجيّتنـا ونجاحنـا. علـى كل حـال، بتنـا نـدرك الآن أن بمقدورنـا التأثيـر بنحـو أفضـل علـى هـذا الخيـار لتشـجيع السـلوك الإيجابـيّ. عندمـا نستكشـف طرقـاً لتصميـم أماكـن تجعلنـا نشـعر بسـعادة أكبـر فـي المسـتقبل، يجـب أن نفكـر بشـأن الاسـتفادة مـن بيئتنـا لتمهيـد السـبل أمـام النمـو، ومنحنـا إحساسـاً أكبـر بالسـرور.

في الكليـة، سـاعد زوجـي في إجـراء دراسـة بحثيـة رائعـة عـن نتائـج إثـراء البيئـة عـلى أفـرادٍ يعانـون مـن داء هنتنغتـون. راقـب الباحثـون فئرانـاً معالجـة وراثيـاً للإصابـة بأعـراض هـذا المـرض مـدة تزيـد عـن اثنـي عـشر أسـبوعاً. جـرى وضـع نصـف الفئـران في بيئـة متنوّعـة (متاهـات، أنشـطة، محـاكاة)، والنصـف الآخـر في بيئـة تفتقـر إلى ذلـك. كـما توقّعـت دراسـة سـابقة، ركضـت الفئـران في البيئـة الأكثـر تنوعـاً بسرعـة أكـبر، وأظهـرت ذكاء أفضـل؛ ولكـن فريـق البحـث الـذي شـارك فيـه زوجـي نقـل الدراسـة إلى مسـتوى أعـلى بفتـح أدمغـة الفئـران في البيئـة المتنوّعـة (فظيـع! أعـرف). عرفـوا نتيجـة ذلـك أن أدمغـة تلـك الحيوانـات قـد تغـيّرت فعلاً على مسـتوى خلـوي: انخفـض تركيـز البروتـين المـرضي في الدمـاغ. أبطـأ إثـراء البيئـة في الواقـع تطـوّر داء هنتنغتـون، وهـذه نتيجـة بحثيـة مهمـة كشـفت قـوة تأثـير البيئـات في تكويـن أدمغتنـا وسـلوكنا[20, 21]. مـا أحبّـه في هـذه الدراسـة هـو أن تغيـير البيئـة ببسـاطة مـدة اثنـي عـشر أسـبوعاً يـؤدّي إلـى تغييـر بنيـوي فـي أدمغتنـا، ويحسّـن أداءنـا! فـي الصفحـات الآتيـة، سـأطلعك علـى بعـض الاسـتراتيجيات العمليـة لإضفـاء تنـوّع علـى الأماكـن التـي تعيـش، وتعمـل، وتتعلـم فيهـا مـن أجـل زيـادة سـعادتك وإنتاجيتـك.

أين نعيش؟

عندمـا كنـت فـي المدرسـة الإعداديـة، كان أبـي وأمـي يعمـلان بـدوام كامـل. كنـت أمشـي مـع شـقيقي إلـى البيـت بعـد الانتهـاء مـن

الدراسـة، وندخـل المنـزل بمفردنـا، ونرمـي حقيبتينـا المدرسـيتين جانبـاً، ونتنـاول وجبـة خفيفـة، ونجلـس علـى الأريكـة، ونشـغّل التلفـاز طبعـاً. كان كل هـذا يحـدث بسـرعة؛ لأن جتسـونز (The Jetsons) سـيُعرض علـى التلفـاز عنـد الرابعـة بعـد الظهـر (ولـم تكـن هنـاك خدمـة مشـاهدة البرامـج لاحقـاً، تخيّـل!). حفظنـا كل حلقـة عـن ظهـر قلـب، ولكـن ذلـك لـم يمنعنـا مـن مشـاهدتها مـراراً وتكـراراً... حتـى نسـمع صـوت المـرآب يُفتـح. اعتدنـا أن نقفـز عـن الأريكـة - بانضبـاط عسـكري - وننطلـق لتنفيـذ أعمالنـا، فنغلـق التلفـاز، ونرتّـب وسـائد الأريكـة، ونمسـح بعـض الأشـياء هنـا وهنـاك ليبـدو أننـا قـد أنجزنـا بعـض الأعمـال المنزليـة. لكـن والـدي كان يدخـل الغرفـة دائمـاً ويـرى الصـورة التـي تُعـرض فـي نهايـة المسلسـل علـى جهـاز التلفـاز القديـم، ممـا يجعلنـا نفشـل فـي إخفـاء الأمـر.

أتمنّـى لـو أن الحـظ أسـعفني بكلمـات ملائمـة آنـذاك لأشـرح لأبـي أننـي أقـوم ببحـثٍ مـن أجـل كتـاب سـأؤلفه يومـاً مـا فـي المسـتقبل (لا يسـعني الانتظـار لأضـع نسـخة مـن هـذا الكتـاب بيـن يديـه ليكـون برهانـاً عـن ذلـك). مـا لـم أعرفـه آنـذاك هـو أن قـادةً فـي المجـالات السياسـية، والاجتماعيـة، وحتـى التجاريـة، كانـوا يشـاهدون ذا جتسـونز فـي منازلهـم أكثـر مـن مـرة، ممـا كـوّن رؤيـة جماعيـة عـن المسـتقبل.

عُـرض مسلسـل ذا جتسـونز الأصلـي فـي 1963، بعـد وقـت قصيـر مـن نهايـة الحـرب البـاردة وتأسـيس ناسـا فـي 1958. بـدا الأمريكيـون متفائليـن وخائفيـن فـي آنٍ معـاً بشـأن المسـتقبل، ممـا أفسـح مجـالاً لظهـور مـا بـات يُعـرف باسـم «العصـر الذهبـي للمسـتقبليّة». كان وقتـاً تميّـز بعـروض فنيـة عـن أحـلام تقنيـة خياليـة بشـأن الحيـاة فـي المسـتقبل[22]. يشـرح دانـي غرايـدون؛ كاتـب الدليـل الرسـمي

للمسلسل والمقيم في لندن: «تزامن [ذا جتسونز] مع تلك المدة من التاريخ الأمريكي التي ساد فيها أمل متجدّد، بداية الستينيات، وحقبة ما بعد فيتنام، حين تولّى كينيدي السلطة. كان هناك شيء جذّاب جدًّا بشأن الأسرة النووية مع احتمال ازدهار القيم الفاضلة في المستقبل. أظنُّ أنه انسجم مع روح الثقافة الأمريكية في ذلك الوقت». بعد عقدين، عُرض ذا جتسونز مجدداً بالألوان، وجذب جيلاً جديداً (أنا فيهم) إلى رؤاه عن المستقبل غير البعيد.

اهتم فنانونٌ آخرونٌ بفكرة المستقبلية أيضاً. في 1957، ابتكر الفنان آرثر ريدبوغ رسوماً متحركة بعنوان «أقرب مما نظن» عرضت أجهزة نفّاثة، وأقراص طعام، وسيارات طائرة، وغيرها[23]. في ذلك العام نفسه، عرضت ديزني مونسانتو (Monsanto): منزل المستقبل؛ مبنى مستقل، يشبه سفينة فضائية محدّبة، مصنوعٌ بالكامل من البلاستيك. جرى تزويد بيت المستقبل بأثاث عصري وأدوات من عصر الفضاء مثل الميكروويف، وتوقّع المصمّمون أن يصبح حقيقة قبل انتهاء الألفية. المدهش أن ذا جتسونز، وريدبوغ، وديزني رسموا بدقّة تقانات باتت معروفة لنا جميعاً الآن، وفيها أجهزة تلفاز بشاشة مسطّحة، واتصالات فيديو، وأخبار تفاعلية، وساعات منبّه ناطقة، وحتى ساعات ذكية[24].

من الصعب معرفة إن كانت تلك العروض الفنية عن المستقبل قد أنتجت بشرى تحقّقت ذاتياً، أو أنها كانت ببساطة سابقة لعصرها. قد لا نعرف إطلاقاً الجواب على سؤال البيضة والدجاجة هذا، ولكن ما نعلمه حقاً هو أن الثورة التكنولوجية تغيّر الأماكن التي نعيش فيها بطرق جوهرية.

بيوتنا

شعرت بصدمة حين عرفت أن ديزني لاند قد هدمت مونسانتو: منزل المستقبل في الخريف الماضي. واضحٌ أن بيوتنا قد صارت من ذلك المستقبل، وأكثر «ذكاء» من قبل. يجري التحكّم بكل شيء من الإضاءة، إلى الستائر، إلى الأمن، إلى أحواض السباحة بالضغط على زرٍ في الهاتف الذكي، لذا يبرز سؤال: ماذا قد نرى لاحقاً؟ جهّز نفسك للسرعة الكبيرة؛ لأن هناك شائعة بأن أحدث نسخ المستقبل من ديزني ستكون رحلة افتراضية-واقعية على متن سفينة فضائية: ميلينيوم فالكون (Millennium Falcon) تحديداً[25]. لن تكون الرحلة نسخة محدّثة من منزل المستقبل (إنها في الواقع جزء من موضوع حرب نجوم جديدة)، ولكن تستمر ديزني في دفع حدود مخيلتنا إلى آفاق جديدة بتقديم لمحة عن حياةٍ بين المجرّات، يعيش فيها بشر وآليون. قد نحب التجربة الرائعة قصيرة الأمد، ولكن هل نريد أن يبدو المستقبل على تلك الحال فعلاً؟ هل ستتغير أشكالنا في القريب العاجل من هان سولو الوسيم، ونمسي أكثر شبهاً بالآليين على متن السفن الفضائية في وول-آي؟

المثير للاهتمام أن كلاً من أمّي وأبي عبّر عن مشاعر مشابهة حين زارا منزل مونسانتو أول مرة في الخمسينيات. في ذلك الوقت، كان والداي مراهقين يعيشان في أناهايم، كاليفورنيا، ويعملان في ديزني. كانت والدتي مرشدة جولات، ووالدي بائع مثلّجات يستمتع بالتوثّق من عدم مرور أميرة بجانبه من دون أن تحصل على غمزة وبعض بضاعته. عندما سألتهما عن انطباعهما عن منزل مونسانتو، ذكر كلاهما أنهما قاما بزيارته مرة أو اثنتين في مئات المرات التي قد ذهبا فيها إلى المتنزه. شرحا أن منزل

مونسانتو كان رائعاً، وأن كل شيء بدا صقيلاً إنما من دون جدوى، ويفتقر إلى اللون والحيوية. أراد والداي، مثل كثير من السائحين، إلقاء نظرة على المستقبل، ولكن لم يكن لديهما في الواقع أيّ اهتمام بالعيش هناك.

نعيش حالياً في منازل مزوّدة بتلك الأدوات الغريبة التي عرضها منزل مونسانتو وتدعى ميكروويف، ولا يستطيع معظمنا تصوّر عدم وجودها في حياتنا اليوم. ستمتلئ بيوتنا قريباً بالجيل الآتي من آلاتٍ لم يكن ممكناً تخيّلها سابقاً. سنحت لي فرصة إلقاء نظرة على «مطبخ المستقبل» في إكسبو 2015 في ميلان، وشاهدت تقانة تثير الدهشة، مثل ثلاجة تستخدم بصمات أصابعك لتقترح ما يجب أن تأكله بناءً على بيانات صحّيّة شخصية، وخزانة مؤن تخبرك بالمواد الغذائيَّة التي تكاد تنفد حتى يكون بمقدورك جلب المزيد منها. جرّبت نظارة أوكلوس، ومشيت في عالم افتراضي، وعرفت من أيّ مزرعة أو محيط تأتي كل مادة غذائية في المطبخ.

ستدمج بيوتنا في المستقبل العالمين الواقعي والافتراضي، وتربط كل شيء معا عبر واي-فاي ليصبح جزءاً من هذه الشبكة الرائعة، التي توجّه حياتنا وتدعى «إنترنت الأشياء». الفكرة وراء هذا التبدّل هي أن أتمتة وجمع المهمات والمعلومات في بيئتنا يؤدّي إلى تعزيز الأمان، وتوفير الطاقة، والتخفّيف من القلق. على سبيل المثال، تتباهى تطبيقات آبل المنزلية الجديدة بأنها تمنح المستخدمين القدرة على «التحكّم بمجموعة رائعة من الأدوات الذكية من مكان واحد، وفيها كل شيء؛ من أجراس الأبواب إلى الأقفال، إلى آلات تنظيم الحرارة، ومصابيح الإنارة، إلى أجهزة ضبط الرطوبة والترفيه»[26]. هل نسيت قفل بابك حين غادرت بيتك؟ لا تقلق، سيوصد منزلك الذكي

الباب بعد مغادرتك، ويطفئ الإنارة، وربما حتى يعدّل درجة الحرارة الداخلية لتوفير تكاليف الطاقة. في الواقع، يمكن أن تردّ على من يطرق بابك باستخدام برنامج رينغ فيديو (Ring Video)، الذي يسمح لك برؤية الشخص الذي يقف أمامه والحديث معه من مكان بعيد.

تبدو المنازل الذكية رائعة ومفيدة بالتأكيد، ولكن ما أريده في الواقع في نهاية المطاف هو بيت ذكي وسعيد حقاً. لا يمثّل امتلاك مزيد من الأجهزة، والأسلاك، والتطبيقات الحل المنشود. بدلاً من ذلك، أريد أن أدمج أجهزتي، وأرغب أن تجعل الأجهزة التي امتلكها حياتي أفضل، وأن تعمل بهدوء في الخلفية حتى لا أضطر إلى التفكير بها.

لا تكون أكثر الأماكن سعادةً مترابطة بأسلاكٍ ظاهرة للعيان، وإنما بوشائج عاطفية وشخصية عميقة.

لا تكون أكثر الأماكن سعادةً مترابطة بأسلاكٍ ظاهرة للعيان، وإنما بوشائج عاطفية وشخصية عميقة. على الرغم من أنني أوافق على أن هناك وقتاً ومكاناً ملائمين لفصل القابس من أجل إعادة وصله مجدداً، إلا أن هناك طرقاً يمكننا فيها الاستفادة من التّقانة الراهنة في بيوتنا لتعزيز عُرى الارتباط والسّعادة. أشجّعك على تفادي طريق من يظنون أن باستطاعتهم العيش من دون تقانة؛ لأنني لا أرى أن بمقدورنا إلغاء التّقانة من حياتنا، ولا أظن أننا يجب أن نتخلّص منها لنجد السّعادة. عوضاً عن هذا، يمكن أن نفكّر مجدداً في الطرق التي نتواصل فيها بعضنا مع بعض باستخدام التّقانة. على سبيل المثال، إذا كان أفراد أسرتك يحبّون التجمّع أمام التلفاز، اضبط شاشة التوقّف لتعرض صور الأسرة على شكل

سـجل مشـترك، فيحظـى الجميـع بفرصـة متجـدّدة لعيـش أهـم تجـارب الحيـاة معـاً. أو إذا كان كل أفـراد أسـرتك يسـتخدمون وسـائل التواصـل الاجتماعـي، اسـتخدم إنسـتغرام أو فيسـبوك للتعبيـر عـن آرائكـم مـن أجـل تدريـب عقولكـم جماعيـاً علـى مزيـد مـن التفـاؤل، أو أطلـق وسـماً لمتابعـة مقالاتـك بمـرور الوقـت (#أبنـاء سـعيدون). لا ينبغـي أن يكـون تصميـم بيتـك مـن أجـل منحـك سـعادة أكبـر معقّـداً أو مكلفـاً، وإنمـا يعنـي أن تكـون متزنـاً وواعيـاً بشـأن مـا قـد يمنحـك أعلـى مسـتوى مـن السـرور فـي بيئتـك.

جماعاتنا

تؤثّـر الأماكـن الموجـودة حولنـا علـى حياتنـا، ولكـن ثقافـة الارتباط بتلـك الأماكـن أكثـر تأثيـراً علينـا. ولا أحـد يفهـم هـذا أفضـل مـن هابيتـات فـور هيومانيتـي (مسـاكن للبشـر Habitat for Humanity)، التـي لديهـا رؤيـة عـن المسـتقبل: لا ينبغـي أن يبقـى أحـدٌ مـن دون مـكان يعيـش فيـه. عملـت تلـك المؤسسـة، منـذ أسّسـها الرئيـس جيمـي كارتـر فـي 1976، مـع متطوّعيـن لبنـاء أكثـر مـن 800.000 منـزل فـي كل أرجـاء العالـم. عندمـا كنـا نصـوّر برنامجـاً مـع أوبـرا عـن السّـعادة، حظيـت بفرصـة الحديـث مـع جوناثـان ركفـورد؛ الرئيـس التنفيـذي لــ «هابيتـات فـور هيومانتـي»، بشـأن عوامـل النجـاح الكبيـر لمنظمتـه، وشـرح أنهـم لا يركّـزون علـى بنـاء منـازل فقـط، وإنمـا علـى إيجـاد بيئـات للسـعادة أيضـاً. إذا حـاول قنـدس، مثـلاً، بنـاء سـدٍّ علـى طريـق عـام سـريعة، سـتكون النتائـج كارثيـة. عوضـاً عـن هـذا، يحتـاج القنـدس إلـى نظـام بيئـي متكامـل مـن أجـل النجـاح فـي مهمتـه، وفيـه جـدول آمـن، وأخشـاب كثيـرة، وغـذاء ملائـم لـه. بالطريقـة نفسـها، تسـعى هابيتـات إلـى إيجـاد ذلـك النظـام البيئـي للأسـر المعـوزة، إضافـة إلـى كل الشـريحة المجتمعيـة المحيطـة بهـا، التـي سـيُبنى ذلـك

المنـزل قريبـاً منهـا. يسـاهم مالكـو المنـازل المسـتقبليين بــ 400 سـاعة مـن «الجهـد والعمـل» لبنـاء بيوتهـم الخاصـة، إضافـة إلـى تشـييد بيوت أسـر أخـرى فـي الحـي. يعمـل متطوّعـون فـي المجتمـع علـى المنـازل جنبـاً إلـى جنـب مـع الأسـر المحتاجـة. تبـذل هابيتـات جهـوداً حثيثـة مـن أجـل تقويـة صلـة الموظفيـن بالمهمـة. عندمـا يغـادر العمّـال كل يـوم، يـرون لافتـات بجانـب المصاعـد تقـول: «بفضـل جهودكـم، لـدى 481 شـخصاً إضافيّـاً مـكان للنـوم الليلـة».

علـى الرغـم مـن أن نمـوذج هابيتـات فـور هيومانتـي فاعـل جـدًّا فـي بنـاء مجتمعـات السّـعادة المسـتقبلية، إلا أننـا نحظـى بفرصـة أيضـاً لإيجـاد ثقافـة ترابـط فـي حينـا. يهـدف حقـل انبثـق حديثـاً، ويدعـى «التّقانـة المدنيـة» إلـى فعـل هـذا تحديـداً، وتطويـر الأدوات الرّقميـة لمـا فيـه المنفعة العامّـة[27]. إذا أردنـا فعـلاً تنظيـم مسـتقبل الأماكـن التـي نعيـش فيهـا – لا أن نكـون مجـرد سـائحين يلقـون نظـرة عليـه مـن بعيـد – سـيكون الوقـت قـد حـان للاسـتفادة مـن هـذه الفرصـة وعقـد العـزم علـى إنشـاء مجتمـع متسـق. سـأتكلم بمزيـد مـن التفصيـل فـي القسـم الآتـي عـن طريقـة ترتيـب الأماكـن التـي نعيـش فيهـا والمسـاهمة بنحـوٍ واعٍ فـي التّغييرالإيجابـي.

أين نعمل؟

تأثير غوغل

لا يضمــن تنــاول وجبــة سوشــي مجانيــة، وتلقّــي رســالة مــن محــب، والاسـتمتاع بقيلولـة طويلـة تحـت أشـعة الشـمس السّـعادة لـك، ولكـن هـذه الأمـور تسـاعد بالتأكيـد. هـذه هـي فلسـفة غوغـل، التـي تضـع نصـب عينيهـا «إنشـاء أكثـر أماكـن العمـل سـعادةً وإنتاجيةً فـي العالـم».

فـي 2005، تواصـل لاري بيـج؛ المديـر التنفيـذي فـي غوغـل، مـع المهنـدس المعمـاري كلايـف ويلكينسـون لمناقشـة إعـادة تصميـم مقـر غوغـل فـي وادي السـليكون. يظـنُّ ويلكينسـون دائمـاً أن «المقصـورات هـي الأسـوأ؛ مثـل مـزارع الدجـاج. إنهـا مخزيـة، ومملّـة، وتثيـر شـعوراً بالعزلـة». أقنـع ويلكينسـون وفريقـه غوغـل بالانتقـال مـن النمـوذج التقليـدي لتصميـم المكاتـب إلـى مـكان عمـل أكثـر مرونـةً وتجـدّداً ينسـجم مـع علامتهـم التجاريـة، وتحويـل الباقـي إلـى تاريـخ. تشـتهر غوغـل الآن بأماكـن عملهـا المرحـة، حيـث توجـد مكاتـب علـى شـكل سـيارات ألعـاب كهربائيـة، وأكشـاك هاتـف، فيديـو حمـراء، وقاعـات مؤتمـرات داخـل حجـر نـرد ملـون عمـلاق، وأنابيـب للانتقـال بيـن الطوابـق، والمزيـد؛ وعندمـا أقـول المزيـد، أعنـي غـرف تدليـك، وآلات بيانـو ضخمـة، وخدمـات مجانيـة مثـل تجميـل الحواجـب وجلسـات اليوغـا[28]. وكذلـك بإمكانـك أن تـأكل كل السوشـي المتوفـر.

فـي 2014، زرت مقـر الشـركة فـي ماونتـن فيـو أول مـرة، فـي أثنـاء العمـل علـى مشـروع استشـاري. كنـت أتوقّـع مـا رأيتـه، ولكـن ذلـك لـم يمنعنـي مـن إبـداء حماسـي فـي أثنـاء تجـاوز المطابـخ المصغّـرة العديـدة، الموزّعـة بنحـو اسـتراتيجيّ فـي كل أرجـاء المـكان بحيـث لـم أبتعـد أبـداً أكثـر مـن 100 قـدم عـن مراكـز تنـاول وجبـات طازجـة وصحيـة. بعـد الغـداء، ركبـت إحـدى درّاجـات غوغـل الهوائيـة المجانيـة للتجـوّل فـي أرجـاء ذلـك الصـرح الضخـم، ورأيـت حـوض السـباحة، المملـوء بموظفيـن يسـتمتعون بلعـب كـرة المـاء. لا عجـب أن موظفـي غوغـل سـعيدون!

بالنسـبة إلـى أحـد أولئـك الذيـن عملـوا فـي مكاتـب تقليديـة، قـد يتسـاءل مشـككاً عـن مقـدار العمـل الـذي يُنجـز فعـلاً فـي تلـك البيئـة.

تشـرح لوريـن جيرميـا، التـي قـد صمّمـت مكاتـب لمؤسسـات مثـل غوغـل، وفيسـبوك، ودرُب-بوكـس، ولوموسـيتي (Lumosity)، أن تلك الشّـركات تـدرك أنـه «لا يمكـن الاسـتغناء عـن أصحـاب المواهـب، وقـد ربطـوا نجـاح الشـركة بمـدى سـعادة النّـاس فـي مـكان العمـل». علـى الرغـم مـن مقارنـة «تجربـة» مكاتـب غوغـل بالسـكن الطلابـي، إلا أنـه توجـد خلـف ذلـك الأثـاث الرائـع والمرافـق المدهشـة فلسـفةٌ تنظيميـةٌ تقـول إن المكتـب يمكـن – ويجـب – أن يكـون مكانـاً ملهمـاً ومحفّـزاً للعامليـن. المبانـي المريحـة رائعـة، ولكـن مـا يوجـد فـي الداخـل أكثـر أهميّـة بالتأكيـد.

يعـرف لاسـلو بـوك؛ نائـب الرئيـس التنفيـذي لشـؤون المـوارد البشـرية، أن الإعجـاب الأوّلـي الـذي تثيـره غوغـل ليـس كافيـاً لضمـان بقـاء الموظفيـن علـى الأمـد البعيـد. يقـول: «ليـس مفاجئـاً أن يبـدأ نوغلـرز (موظفـو غوغـل الجـدد) العمـل مملوئيـن تفـاؤلاً وإثـارة، ولكـن شـعلة تلـك النزعـة الحماسـية تخبـو بمـرور الوقت. أخبرهـم مازحـاً فـي أغلـب الوقـت أن عليهـم تمالـك أنفسـهم؛ لأنهـم لـن يكونـوا سـعيدين هنـا أكثـر مـن يومهـم الأول. سـيتراجع ذلـك بمـرور الوقـت! قـد تكـون شـعرت بذلـك فـي عملـك الخـاص: اليـوم الأول ممتـاز، ولكـن اليـوم الأول بعـد الألـف ليـس رائعـاً تمامـاً»[29]. يصـف بـوك مـا يُعـرف فـي علـم النفـس بأنـه «الحلقـة المفرغـة للسّـعادة»، أو النزعـة للعـودة إلـى المسـتوى الأساسـي مـن السّـعادة بغـض النظـر عـن وقـوع أحـداثٍ إيجابيّـة أو سـلبيةٍ رئيسـة، أو تغييـراتٍ كبيـرة فـي الحيـاة.

يحاكي المدوّن سِيْد فينش هذه التجربة ساخراً:

إذاً تحصـل علـى وظيفـة رائعـة، وتمضـي أسـبوعك الأول فـي سـكموغل. إنـه مـكان مدهـش جـدًّا. تشـعر بأنـك عـدت

إلـى الكليـة! تقضـي وقـت الغـداء فـي المقهـى وتلتقـي أصدقـاء جـدد، وتركـب درّاجـات هوائيـة فـي أثنـاء الاسـتراحة، وتتلقّـى كميـات كبيـرة مـن المعـدّات الجديـدة مثـل ماك–بـوك، وشاشـة رائعـة، وهاتـف جديـد. تفكّـر: «يـا إلهـي، هـذا رائـع». مـن ثـم يبـدأ العمـل فـي الأسـبوع الثانـي. كنـت تعـرف أن هـذا سـيحدث، ولكـن الأسـبوع الأول كان مسـلّياً جـدًّا، مـا يجعلـك تنسـى الأمـر برمّتـه. وكمـا يحـدث غالبـاً، تنفـد حبـوب الإفطـار بنكهـة القرفـة – المفضّلـة لديـك – مـن مقهـى سـكموغل، فـي أثنـاء أسـبوعك الأول مـن العمـل الحقيقـي. عندمـا تسـأل العامليـن فـي المطبـخ إن كانـوا يخطّطـون لجلبهـا قريبـاً، يقولـون إنهـم لـن يقدّمـوا هـذا النـوع مـن الحبـوب بعـد الآن؛ لأنـه تبيـن أن الرئيـس التنفيـذي يعانـي مـن حساسـية مـن الغلوتيـن. أنـت لـم تبـدأ العمـل فـي سـكموغل لتنـاول حبـوب مجانيـة، ولكـن هـذا لا يضـرُّ بالتأكيـد. مجـدداً، هــذا ليـس أمـراً مهمــاً، ولكــن مسـتوى سـكموغل انخفـض قليـلاً فـي تصنيفـك[30].

شـعرتُ بالفضـول بشـأن ديمومـة تأثيـر الإعجـاب الأوّلـي، وبـدأت فـي 2014 مشـروعاً بحثيـاً مـع ألكـس تشانسـون، وهـو اختصاصـي محاسـبة في غوغـل، الـذي كُلّـف بمرافقـة الموظفين الجـدد. شـرح ألكـس لـي أن كثيـراً مـن «النوغلـرز»: «يظنّـون أنهـم إذا حصلـوا علـى عمـل فـي غوغـل، سيشـعرون بالسّـعادة دائمـاً»، ولكـن هـذه النزعـة الأوّليـة تتلاشـى بسـرعة حيـن تتضـح الحقيقــة. للتخفيـف مـن هــذا التأثيـر بفاعليــة، أعـاد ألكـس تصميـم برنامـج التكيّـف ليضـم مبـادئ علـم النفـس الإيجابـيّ مثـل الإقـرار بالفضـل والتفكّـر. وضعنـا معـاً اسـتبانة لقيـاس سـعادة «النوغلـرز» فـي شـهرهم الأول مـن التدريـب، وسـجلنا بيانـات كل أسـبوع لمراقبـة الفـروق فـي المواقـف والتوقّعـات.

في نهاية الأسابيع الأربع، شهدنا في الواقع زيادة قدرها 8٪ في عدد «النوغلرز» الذين يشعرون أن غوغل مكان رائع للعمل. يشرح تشانسون أن التدريب ساعد كما يبدو على نقل «النوغلرز» من نطاق التفكير في «كيف تجعلني غوغل سعيداً؟»، إلى مزيدٍ من «ماذا يمكن أن أفعل لزيادة الرفاه في غوغل؟».

أكّدت دراسة بحثية جديدة هذه الفرضية، التي قدّمها لاسلو بلوك في مقال له نشرته مجلة هارفارد بزنس ريفيو، وكشفت أن «الموظفين الذين يعرّفون أنفسهم بأنهم قانعون يكونون أكثر منعة ضد التأثيرات السلبيّة لعدم الإحساس بالرضا، وأن شعورهم بالسّعادة يدوم مدة أطول»[31]. أخيراً، نقل مختبر الابتكار في قسم الموارد البشرية في غوغل هذه الفكرة إلى مستوى آخر، وأطلق ما يأمل بأن يكون دراسة تمتد قرناً تهدف إلى فهم تأثيرات السّعادة على العمل، وتأثيرات العمل على السّعادة»[32].

تفهم غوغل أن البيئة يمكن أن تؤثّر على سعادتنا،
ولكن لا تحسم أمرها.

تفهم غوغل أن البيئة يمكن أن تؤثّر على سعادتنا، ولكن لا تحسم أمرها. عمل أحد أصدقائي المقرّبين مرة في شركة تقانة ضخمة حاولت نسخ بيئة غوغل بإنشاء منزلق للانتقال من طابق إلى آخر، ووضع مناضد كرة طاولة في مساحات مكشوفة. على كل حال، يصف صديقي تجربته في تلك الشركة بأنها واحدة من أسوأ البيئات التي قد عمل فيها، بسبب عدم الانسجام بين المديرين والموظفين. ماذا تفضّل أن يكون لديك: عمالة إيجابيّة ومنسجمة في مبنى عادي، أو عمّال عاديين في مبنى رائع؟ (إنه

نوعٌ من الأسئلة الماكرة؛ لأنه إذا كان لنا الخيار فعلاً، سنفضّل وجود قوى عاملة رائعة في مبنى رائع!).

يكوّن الأفراد ثقافة الشركة. يتمتّع كل شخص، سواءً أكان مديراً أو موظف استقبال، بخيارٍ في تكوين البيئة التي يعمل فيها عبر طريقة تفكيره، وأفعاله. قد لا يكون لدينا خيارٌ دائماً بشأن جدول أعمالنا، أو أولوياته، ولكن هناك أشياء فاعلة يمكننا القيام بها لكسب إحساس بالسيطرة على سعادتنا في العمل.

يكوّن الأفراد ثقافة الشركة. يتمتّع كل شخص، سواءً أكان مديراً أو موظف استقبال، بخيارٍ في تكوين البيئة التي يعمل فيها عبر طريقة تفكيره، وأفعاله.

اقتراحات قد تجعلك أكثر سعادة

1. فصل المقبس على نحو استراتيجيّ. في العصر الرّقميّ، يتوقّع معظم أصحاب العمل من الموظفين أن يبقوا على اتصال بأعمالهم عبر البريد الإلكتروني، أو الهاتف، أو الرسائل النصّية، أو الفورية، أو كل ما ورد آنفاً. قد يسبّب هذا الوابل المتواصل من الاتصالات إحباطاً بنحو لا يُصدّق، إن لم تكن له آثار سلبية على الإنتاجيّة. على الرغم من أن العزلة الكاملة عن البريد الإلكتروني أو الهاتف قد لا تبدو منطقية في عالم الأعمال اليوم، إلا أن الابتعاد عن التّقانة، وإن يكن وقتاً قصيراً فقط، سيزيد تركيزك، مما يؤدّي إلى زيادة قدرها 75٪ في نجاح التّعاون مع آخرين، و88 ٪ في كفاءة التعلّم، و42٪ في فاعلية التواصل الاجتماعي[33].

الابتعاد عن التّقانة، وإن يكن وقتاً قصيراً فقط، سيزيد تركيزك، مما يؤدّي إلى زيادة قدرها 75٪ في نجاح التّعاون مع آخرين، و88٪ في كفاءة التعلّم، و42٪ في فاعلية التواصل الاجتماعي.

إذا حظيت بمرونةٍ وإذنٍ من جانب مديرك، فكّر في إنشاء رسالة قصيرة مؤتمتة للرد على أشخاص آخرين في شركتك، تشرح فيها ما تفعله ومتى ستعود (مثلاً: أنا بعيد عن بريدي الإلكتروني لإنهاء هذا المشروع، وسأعود بعد ساعة). ذكرتُ سابقاً أن شون استخدم هذه المقاربة في شركتنا حين كان يحاول الوفاء بمواعيد إنجاز مشروعات معيّنة، أو يغادر في إجازة، وقد جعلت تلك الإشارة أفراد الفريق يشعرون براحة البال؛ لأننا عرفنا كيف نغيّر توقعاتنا لتلقي ردٍّ منه. قد تندهش من عدد الموظفين الذين سيُسرّون في الواقع من رغبتك في زيادة مستوى تركيزك (الذين يستفيدون حتى من مبادرتك تلك للتواصل مع الآخرين؛ لأنهم يرغبون خفية في فعل الشيء نفسه).

2. إبعاد الهاتف عنك. إضافة إلى نيل استراحاتٍ من البريد الإلكتروني، يمكنك أيضاً إخفاء هاتفك الخلوي. لن تجعلك رؤية كل رسالة نصّية، أو بريد إلكتروني، أو تنبيه من وسائل التواصل الاجتماعي حين ورودها أكثر سعادة، أو تزيد إنتاجيتك بالتأكيد. تظهر دراسةٌ حديثةٌ أن مجرد وجود هاتف خلوي قد يخفض إنتاجيتك وانتباهك، في أثناء إنجاز مهمات

صعبة من الناحية المعرفية[34]. من أجل التركيز على عملك، أبعد هاتفك الخلوي عن مرمى بصرك (ضعه في حقيبتك، أو خلف شاشة حاسوبك، أو في درج). إذا لم يكن هذا ممكناً، أوقف على الأقل التنبيهات غير الضرورية. يمكنك أيضاً أن تضع سمّاعات رأس عازلة للضوضاء لمساعدتك على التركيز.

تظهر دراسةٌ حديثةٌ أن مجرد وجود هاتف خلوي قد يخفض إنتاجيتك وانتباهك، في أثناء إنجاز مهمات صعبة من الناحية المعرفية.

3. تحويل مكان عملك إلى روضة. يرتكب كثير من الأشخاص خطأ محاولة الكدح في العمل إلى أن يحين وقت الذهاب إلى المنزل حيث «حياتهم الحقيقية». على كل حال، تكشف الأبحاث أن الاستثمار في مساحتك الشّخصية في العمل مفيد لسعادتك وصحتك، وقد يزيد أيضاً إنتاجيتك بنسبة 15٪ [35]. وجدت إيمي رزنيفسكاي؛ الأستاذ المساعد في السلوك التنظيمي في كلية الإدارة في جامعة ييل، أن الأفراد الذين يرتبطون بعملهم على مستوى أعمق من الآخرين يكونون أكثر رضا بنحوٍ عامٍ في عملهم وحياتهم. إذا كنت تعمل في حجرة خاصّة أو مكان مشترك مع آخرين، امنح نفسك وقتاً لتجد طرقاً صغيرة لوصل حياتك المنزلية بحياتك المهنية، سواءً أكان ذلك عبر الصور، أو الفن على الجدران، أو شيء أكثر قابلية للنقل مثل مفكّرة يومية. من أجل مزيدٍ

مـن الراحـة، اجلـب نباتـاً إلـى العمـل لتخفيـف التوتّـر، وخفـض ضغـط الـدم، والشـعور بمزيـد مـن اليقظـة[36].

تكشف الأبحاث أن الاستثمار في مساحتك الشّخصية في العمل مفيدة لسعادتك وصحتك، وقد تزيد أيضاً إنتاجيتك بنسبة 15٪

4. تنفّـس الحيـاة فـي مـكان عملـك. إحـدى أفضـل السـبل للتأثيـر علـى شـعورك بشـأن بيئـة عملـك هـي أن تبـدأ اليـوم بالتفكّـر. هـذا يعنـي أشـياء شـتّى لأشـخاص مختلفيـن، ولكـن مـن أجـل هـذا التمريـن، إليـك مـا اقترحـه عليـك: عندمـا تصـل إلـى المكتـب، اقـضِ دقيقتيـن قبـل أن تشـغّل حاسـوبك، وأغلـق عينيـك وركّـز علـى الشـهيق والزفيـر. لا يسـهم اقتطـاع بضـع دقائـق مـن وقتـك للجلـوس بصمـت والتنفّـس بتركيـز فـي تغييـر الطريقـة التـي تـرى فيهـا عملـك فقـط، وإنمـا في تحسـين الدقـة (بنسـبة 10٪، وفقـاً لبعـض الاختبـارات)، وزيـادة سـعادتك، وخفـض مسـتوى توتّـر الآخريـن فـي فريقـك، حتـى إذا لـم يسـتغرقوا فـي التفكّـر[37]. يـؤدّي هـذا الهـدوء فـي بدايـة اليـوم إلـى راحـة ذهنـك، فتبـدأ العمـل بنشـاط بـدلاً مـن طريقـة تفكيـر «أيّ قضيـة سـأعالج أولاً؟».

يمكـن أن تفعـل هـذا أيضـاً حيـن تعـود إلـى مكتبـك مـن الغـداء (مـن المفيـد نيـل اسـتراحة للغـداء بـدلاً مـن تنـاول الطعـام خلـف الطاولـة يومـاً بعـد آخـر، حتـى إذا كانـت نزهـة قصيـرة فقـط حـول المبنـى لتعزيـز الإيجابيّـة مـن الوجـود فـي الخـارج، بعيـداً عـن التّقانـة والعمـل). ليـس سـهلاً خـرق ثقافـة مـكان العمـل بتنـاول الغـداء إلـى الطاولـة، والبقـاء حتـى وقـت متأخـر،

وتفويت الساعة السعيدة (وقت تخفيض أسعار المطاعم) من أجل إنهاء مشروع تعمل عليه! يجب أن نتخلّص بنحوٍ واعٍ من عادات كسبناها عن والدينا، أو أساتذتنا، أو مديرينا. إذاً كانت الثقافة في مكان عملك لا تزال تستخدم مقاربة حجر الرحى، يجب أن تُقدم على تلك الخطوة الشجاعة لإجراء هذه التغييرات الصغيرة (والمسموحة قانوناً!) بالحصول على استراحات مدتها خمس عشرة دقيقة، وتناول الغداء في الخارج أو بعيداً عن طاولتك على الأقل، والبدء بالكد بعد قضاء دقيقتين في التنفّس كل صباح.

5. إنتاج ثقافة التواصل. عندما نتكلم عن عادات غداء العمل، لن تصدّق عدد النّاس الذين التقيت بهم وقالوا إنهم يأكلون الغداء بمفردهم كل يوم. في أفضلية السّعادة، يكتب شون أن الدعم الاجتماعي يعدُّ إحدى أقوى مؤشرات سعادتك طويلة الأمد. تُبيّن إحدى الإحصائيات المفضّلة لديّ أن الدعم الاجتماعي يدل على طول الحياة التي ستعيشها مثل مؤشرات البدانة، وضغط الدم المرتفع، والتدخين. يا للروعة! يشرح بعض النّاس أنه لا يوجد مكان مخصّص لتناول الطعام، أو أنهم يأكلون الغداء في عجلة من أمرهم ليصلوا إلى المنزل في أقرب وقت ممكن. على كل حال، يعبّر هؤلاء الأفراد أنفسهم عن عدم الرضا بشأن نقص التواصل في المكتب.

يدلُّ الدعم الاجتماعي على طول الحياة التي ستعيشها مثل مؤشرات البدانة، وضغط الدم المرتفع، والتدخين.

عـرف أصحـاب العمـل أهميّـة انسـجام القـوى العاملـة، وقــد بــدؤوا تضميــن أســئلة فــي اســتباناتهم الســنوية بشـأن الدعـم الاجتماعـي الـذي يتلقـاه موظفيهـم. علـى كل حــال، قرّرنــا فــي جود-ثنــك دراســة مــا ســيحدث إذا عكســنا تلــك الأسـئلة. بــدلاً مــن الســؤال عــن مقــدار الدعــم الــذي يتلقــاه الموظفــون، بدأنــا نطــرح علــى العامليــن أســئلة مثــل: هــل تســاعد الآخريــن حيــن يجــدون أنفســهم مثقليــن بأعبــاء عملهــم؟ هــل تبــادر إلــى تقديــم دعــم اجتماعــي؟ هــل يــراك النّــاس شــخصاً يمكنهــم الحديــث معــه؟ وبعــد توزيــع هــذه الاســتمارة علــى آلاف الموظفيــن، وجدنــا أن العامليــن الذيــن قدّمــوا دعمــاً اجتماعيًّــا لآخريــن أكثــر ارتباطــاً بأعمالهــم بعشــرة أضعــاف، ويزيــد تلقيهــم الدعــم بالمقابــل بنســبة 40٪عــن الآخريــن.

إذا أردت إنشــاء ثقافــة ترابــط وانســجام، ســيعود أمــر فعــل هــذا إليــك وحــدك. ابــدأ بالســاعة الســعيدة بعــد العمــل، وادعُ زميــلاً إلــى الغــداء، واعــرف أســماء كل الموظفيــن بالقــرب منــك، وتــدرّب علــى إلقــاء التحيــة علــى الآخريــن فــي المبنــى. تعــدُّ هــذه الممارســات البســيطة أســاس إنشــاء ثقافــة ترابــط وانســجام، وتكــوّن فــي نهايــة المطــاف ميثاقــاً اجتماعيًّــا للسّــعادة فــي مــكان العمــل فــي المســتقبل. وتذكّــر، يســتطيع أيّ شــخص، وفيهــم الأدنــى مكانــة علــى الســلم المهنــي، ممارســة هــذه العــادات.

إذا كنت مديراً ...

على الرغم من كون الموظفين مسؤولين أساساً عن سعادتهم في العمل، إلا أن المديرين يستطيعون التأثير على ثقافة الشركة بتشجيع البيئة التي تعزّز سعادة العاملين. استخدمت الشّركات طوال أعوام نظاماً هرمياً لتوزيع المكاتب، إذا استلمت مكتباً له نوافذ عند الزاوية، ستعرف أنك قد وصلت إلى مبتغاك. يتساءل العاملون اليوم: ما نفع المكتب الجيد، المزوّد بنوافذ تمتد من السقف إلى الأرضية، إذا لم تحظَ إطلاقاً بوقت لتنظر من النافذة وتستمتع بالمنظر الجميل لزيادة تفكيرك الإبداعي؟

يصدّق المعماري كلايف ويلكينسون أن كثيراً من الشّركات الأمريكية يجب أن تحذو حذو غوغل في تصميم مقرّاتها. وجدت دراسة أجرتها مانجمنت توداي (Management Today) أن 94٪ من المشاركين عدّوا أماكن عملهم رمزاً لتقديرهم من قبل أصحاب عملهم، لكن 39٪ منهم فقط ظنّوا أن مكاتبهم قد صُمّمت من أجل راحة النّاس. وجد 25٪ من موظفي المكاتب الأمريكيين أن أماكن عملهم كئيبة أو مثيرة للإحباط[38]. يتابع ويلكينسون: «تتبدّل الطريقة التي نعمل بها، ولكن لا يطرأ أيّ تغيير يُذكر على عاداتنا. إذا أردنا أن يعمل النّاس بطريقة مختلفة، يجب أن نساعدهم على إجراء ذلك التحوّل»[39].

يشرح بن ويبر؛ مؤسّس سوسيومتريك سوليوشنز (Sociometric Solutions) في بوسطن، أن: «أكبر دافع للأداء في صناعات معقّدة مثل البرمجيات هو التفاعل وليد الصّدفة. من أجل حدوث هذا، تحتاج أيضاً إلى وجود مجتمع فاعل حولك. هذا يعني أنه إذا أصابك إرهاق، ستجد شخصاً يساعدك، ويمد لك يد العون.

إذا كان لديك أصدقاء، ستكون أكثر سعادة، وولاء، وإنتاجية. تنظر غوغل إلى هذا بطريقة كُلّية. إنها نقيض فرضية نموذج المعمل القديم، حيث يعدُّ النّاس مجرد مسنّنات في آلة».

على الرغم من عدم وجود اتفاق شامل عمّا يعد «ثقافة جيدة للشركة»، إلا أنه لا يمكن إنكار أن تصميم مكان العمل يلعب دوراً في التأثير على سلوك الموظفين. لا تستطيع كل شركة - ولا تريد - أن تكون غوغل، ولكن بالنسبة إلى الشّركات الباحثة عن أسرع التدخّلات لإيجاد تغيير في ثقافتها، إليك بعض أفضل الاستراتيجيات لتحقيق رفاه الموظفين، التي يمكن لأي شركة، من أيّ حجم، تطبيقها.

اقتراحات قد تجعلك أكثر سعادة

1. التشجيع على التفاعل بين الأقسام. أعد ترتيب الأثاث في مكتبك لتشجيع موظفي قسم المحاسبة على المرور بجانب القسم القانوني. ضع لافتات على عّدة مداخل ومخارج تشجّع الموظفين على استخدام البوابة الرئيسة. قد يكون لتبديل ترتيب المكتب أو الطاولات تأثير كبير في الواقع على سهولة التواصل ضمن المكتب بزيادة اللقاءات العَرَضية. في دراسة حديثة، قال 60٪ من المشاركين في استبانة أجراها مجلس المكاتب البريطاني إن العمل في مكان غير تقليدي قد حسّن إنتاجيتهم[40]. أخبر المعماري والمصمّم ديفيد روكويل بلومبرغ بزنس أن منشآته تسهّل التفاعلات بين الموظفين بإيجاد «جداول نشاطات» داخل المكتب.

يقترح على الشّركات أن تعمل على «توسيع الأروقة، ووضع مكافأة في نهاية كلٍ منها ... إذا أردت تشجيع حرية الحركة في إحدى المكاتب، ضع فيه نوعاً من العلامات. كانت تلك شيئاً متعارف عليه، مبرّدة ماء، أو قد تكون ساعة جدارية. لكن قد تكون الآن مجرد قاعة مؤتمرات»[41]. تقدّم قاعات الاجتماعات المفتوحة فسحةً للقاءات عفوية أيضاً. تفخر مصمّمة الديكور لورين جيرميا بابتكار مساحات أكثر من كافية للتعاون. يشجّع وجود أكثر من قاعة اجتماعات، أو منطقة تجمّع واحدة، الموظفين على اللقاء والعمل معاً بسهولة.

2. الاستثمار في رفاه الموظفين. قد يبدو هذا أمراً بسيطاً، ولكن كما يقول شقيقي غالباً: «لا تكون الحصافة صفة عامّة دائماً». تستطيع الشّركات تقديم أغذية صحّيّة في المكتب، وتحفيز الموظفين على التحرّك بحرية في المكاتب، وتقديم كراسٍ مريحة لهم، ما يؤدّي إلى توفير أموال تُصرف على الرعاية الصحّية على المدى الطويل. أضف إلى ذلك، يكون الموظفون الأفضل صحةً أكثر سعادةً، والأهم أكثر إنتاجيّة أيضاً[42]. يشرح ألكس هاسلام أن «تصميم المكاتب لا يحمي النّاس من آلام الظهر فقط، وإنما يؤثّر على مقدار إنجازاتهم، ومبادرتهم، ورضاهم المهني بنحو عام أيضاً ... قد يكون لكل هذا تأثير كبير بالنسبة إلى شركات من أيّ حجم، إلا أن الموظفين لا يفكّرون - إلا نادراً - في النتائج النفسية

للطريقـة التـي يتعاملـون بهـا مـع أماكـن عملهـم. يمكـن زيـادة رفـاه الموظفيـن وإنتاجيتهـم بأقـل تكلفـة ممكنـة، إذا أولينـا مزيـداً مـن الاهتمـام لاحتياجاتهـم»[43].

قـرّرت سـيغنا (Cigna) اعتمـاد مقاربـة مبتكـرة لتحقيـق الرفاه، وقدّمـت «اسـتراحة مدتهـا دقيقتـان» فـي حجيرتهـا المشـهورة جـدًّا للراحـة[44]. يُدعـى الموظفـون للجلـوس علـى كرسـي وثيـر يشـبه البيضـة، وتجربـة نظـارات أوكولـوس للواقـع الافتراضـي، وقضـاء دقيقتيـن فـي التفكّـر لتخفيـف التوتّـر ومنـح أذهانهـم بعـض الراحـة قبـل العـودة إلـى العمـل. إذا لـم تكـن ميزانيتـك تسـمح بهـذا، فكّـر فـي بعـض المبـادرات الشّـخصية الأخـرى منخفضـة التكلفـة التـي يمكنـك القيـام بهـا فـي المكتـب (وشـاطرني ذلـك عبـر وسـائل التواصـل الاجتماعـي لأتمكـن مـن نشـر الخبـر علـى مدوّنـة تقانـة السّـعادة HappyTechBlog.com).

3. إيجـاد بيئـة تسـاعد علـى الابتـكار. إذا أردت أن يكـون الموظفـون أكثـر ابتـكاراً، يجـب أن تسـاعدهم مكاتبهـم علـى ذلـك. قـد يعنـي هـذا تبديـل طاولـة وكرسـي ببعض الوسـائد الأرضيـة الملوّنـة، أو اسـتبدال مصبـاح سـاطع غيـر تقليـدي بضـوء السـقف الباهـت. أو يمكنـك تقليـد نمـوذج «المكاتـب المشـتركة» مـن ديلويـت (Deloitte)، حيـث لا يسـتخدمون الطـاولات إلا عنـد الحاجـة إليهـا فقـط. عوضـاً عـن ذلـك، لـدى ديلويـت 1000 منضـدة لــ 2500 موظـف، وتقـدّم مقاعـد مريحـة أو مقاهـي يمكـن أن يسـتخدمها العاملـون متـى مـا أرادوا ذلـك. جـرى اعتمـاد

هـذه الفلسـفة، التـي تدعـى «طريقـة جديـدة فـي العمـل»، لإبعـاد النّـاس عـن مواقعهـم الثابتـة، وطـرق التفكيـر المتزمّتـة، وتشـجيعهم علـى إنشـاء علاقـات جديـدة، وتحفيـز تفاعـلات وليـدة الصّدفـة، والاسـتخدام الأمثـل للمسـاحات المتوافـرة[45].

4. عـرض أفضـل أفـكار موظفيـك. يشـجّع إبـراز عمـل أحـد الموظفيـن عامليـن آخريـن علـى الظفـر بذلـك الشـرف. قـدّم مجمّـع مختبـر الوسـائط فـي معهـد ماساشوسـتس للتّقانـة، الـذي صمّمـه فوميهيكـو ماكـي، هـذه الفكـرة لتحويـل مسـاحة صناعيـة مثقلـة بالتّقانـة إلـى عـرض علنـي يشـبه مـا تقدّمـه المتاحـف، حيـث يسـتطع المـرء مشـاهدة المسـتقبل ينكشـف للعيـان أمامـه. كان الهـدف تحقيـق أفضـل شـفافية ممكنـة للسـماح بمزيـد مـن التّعـاون، والتنافـس، والابتـكار، وبنـاء ديموقراطيـة أفضـل مـن قبـل[46]. يقـول ديمتريـس بابانيكـولاو؛ أحـد العامليـن فـي مختبـر الوسـائط حاليـاً: «يعـدُّ مختبـر الوسـائط قفيـراً ضخمـاً يشـهد نشـاطاً منقطـع النظيـر، وعمليـة تعلّـم غيـر تقليديـة، ويجمـع أفـكاراً، وأشـخاصاً، وتقانـة، ومـوارد لتجسـيد أكثـر المشـروعات غرابـةً بنحـو تعاونـي. يشـتهر المـكان بأنـه يخـرق الحـدود الصارمـة، ويبـدو أحيانـاً مثـل سـفينة فضـاء مـن الخيـال العلمـي، وفـي أحيـان أخـرى مثـل روضـة أطفـال تسـودها الفوضـى، وفـي أوقـات غيرهـا مثـل متحـف بدائـي»[47].

أين نتعلّم؟

تخيّل مدارس المستقبل، التي تستحوذ فيها الصفوف على اهتمام التلاميذ بالكامل. إذا تصوّرت طلاباً يجلسون في قاعة، فكّر مجدداً. يقول مقال في نشرة ذي إيج (The Age)، ومقرّها ملبورن في استراليا: «في القرن الآتي، لن تكون المدارس التي نعرفها الآن موجودة. ستظهر مكانها مراكز مجتمعية تعمل سبعة أيام في الأسبوع، وأربعاً وعشرين ساعة في اليوم. إذا كنت تجد صعوبة في تخيّل هذا الانتقال، لن تكون وحيداً في هذا. قرّرت وزارة التربية في استراليا في الواقع إنشاء مدرسة افتراضية تدعى «ابتدائية ساحل البحر» لتكون نموذجاً لطريقة العمل بهذا الأسلوب[48]. يشرح مدير مدرسة ساحل البحر بالوكالة أن «[التّقانة] قد غيّرت بؤرة الاهتمام من تدريس الأطفال إلى تعلّم الأطفال».

توافق ميشيل روز غيلمان؛ مؤسّسة أكاديمية فيوجن (Fusion) في الولايات المتحدة، على هذا الرأي. في 1989، كانت غيلمان معلّمة بارعة ترغب بتغيير العالم. على كل حال، عندما بدأت التدريس، أُصيبت بالإحباط بسرعة بسبب نقص العاملين في المدارس، وضعف تمويلها، ورتابتها. لاحظت إهمال الجانبين العاطفي والاجتماعي في حياة الطلاب، مما يؤدّي إلى خمولهم بدلاً من ازدهارهم. أطلقت لهذا السبب مشروعاً نموذجياً للتعليم الخاص والإرشاد النفسي، الذي تحوّل في نهاية المطاف إلى أكاديمية فيوجن: «مجتمع تعليم ثوري حيث تفتح العلاقات الإيجابيّة، وغرف الدرس التي تضم معلّماً وتلميذاً واحداً فقط، آفاق الإمكانات الأكاديمية لدى كل طالب، وتُوجد فرصاً لنمو عاطفي واجتماعي». تمتلك فيوجن الآن شبكة من المدارس الخاصة الإعدادية والثانوية المجازة للصفوف من السادس حتى

الثانـي عشـر، وتقـدّم دروسـاً فـي التعلّـم الذاتـي، ومناهـج معدّلـة لتلائـم اهتمامـات كل طالـب، ونقـاط قوتـه، والتحدّيـات التـي يواجهـا، وأسـلوبه فـي تلقـي المعرفـة.

علـى الرغـم مـن أن نمـوذج فيوجـن فـي صفـوف معلـم وتلميـذ واحـد مصمّـم فعـلاً لتلبيـة احتياجـات أسـاليب التعليـم الفريـدة، ولا تعـد حـلاً شـاملاً، إلا أن فكـرة التعلّـم الذاتـي مـن قبـل الطـلاب تبـدو رائعـة. تنشـر مؤسسـات مثـل صنـدوق المواطـن الرّقمـيّ العالمـي أفضـل الممارسـات والأفـكار النيّـرة بيـن مربّيـن فـي دول مختلفـة، وتسـاعدهم علـى تطويـر بيئـات تعليميـة حديثـة فـي مدارسـهم وصفوفهـم تسـهم فـي إرشـاد التلاميـذ نحـو تولّـي زمـام تعليمهـم، وتطويـر تفكيـر نقـدي ضـروري لنموهـم واسـتقلاليتهم.

يركّـز تصميـم «مراكـز التعلّـم» حاليـاً علـى مسـاحاتٍ مفتوحـةٍ للتعليـم، وتعـاون أكبـر بيـن التلاميـذ. بالطريقـة نفسـها التـي تغيّـرت بهـا حجـرات المكاتـب التقليديـة إلـى مسـاحات مشـتركة بيـن العامليـن، سـتتحوّل صفـوف المقاعـد إلـى غـرف صفّيـة متنقّلـة مـع مدرّسـين متجوّليـن. عندمـا زرت مؤسسـة إكس-برايـز (XPRIZE)، أتذكّـر رؤيـة محطّـة عمـل بعيـدة تتحـرّك فـي أرجـاء المكتـب؛ كانـت حاسـوباً ذاتـي الحركـة علـى عجـلات يتحكّـم فيهـا شـخص علـى الطـرف الآخـر مـن العالـم، الـذي كان «يـزور» المكتـب للتعـاون مـع المنظمـة بشـأن إحـدى المشـروعات. بعـد عـدّة شـهور فقـط، تجوّلـت فـي المبنـى الحديـث جـدًّا المسـمّى قاعـة إيفانـز فـي كليـة الإدارة فـي جامعـة ييـل، ورأيـت أشـياء مماثلـة - كان الفـرق الوحيـد هـو أن التلاميـذ يجـب أن يتعاونـوا مـع طـلابٍ آخريـن فـي كليـات الأعمـال حـول العالـم علـى كل مشـروع لتعلّـم طـرق الإبحـار فـي محيـط الاقتصـاد العالمـي.

على الرغم من أن أفضل عامل في تقانة غرفة الدرس هو - وسيبقى دائماً - المعلّم، إلا أن التّقانة تستطيع بالتأكيد تقوية هذه الروابط الإنسانية. يسمح التعلّم عن بعد للطلاب بحضور صفوفٍ لدى بعض أفضل المعلّمين في العالم. على سبيل المثال، تقدّم جامعة ييل الآن خدمة «ييل الإلكترونية» لعموم النّاس مجاناً، وتتيح إمكانية التواصل مع كليات مرموقة في مواضيع شتّى، تراوح بين الكيمياء العضوية، إلى نظرية اللعب، إلى الشِعر الحديث (يمكنك زيارة: www.coursera.org/yale). تتحوّل جامعات أخرى إلى هذا النموذج بسرعة أيضاً، وتقدّم خدمة فريدة في نوعها للاطلاع على مجموعة موضوعات، والتواصل مع الأساتذة.

على الرغم من أن أفضل عامل في تقانة غرفة الدرس هو - وسيبقى دائماً - المعلّم، إلا أن التّقانة تستطيع بالتأكيد تقوية هذه الروابط الإنسانية. يسمح التعلّم عن بعد للطلاب بحضور صفوفٍ لدى بعض أفضل المعلّمين في العالم.

تسهّل التّقانة أيضاً التعلّم من الزملاء. في الجيش، جرى إنشاء شبكة تخصّصية طبّية إلكترونية لمساعدة عاملين معزولين، مثل أطباء يعملون في جزر نائية، أو في غواصات، أو دول أجنبية. يستطيع هؤلاء العاملون المعزولون إرسال أسئلة عبر هذه الشبكة إلى زملاء في مراكز صحّيّة رئيسة للحصول على نصائح ومساعدة طبّية لإنقاذ الأرواح.

تقدّم التّقانة مزيداً من الفرص لكل أنواع الطلاب الراغبين بالتعلّم، وتعزّز إلى حدٍ كبيرٍ ما يمكن للمعلّم أن يفعله. في برنامج التدريب الطبي العسكري الذي أنجزه بوبو، تمرّن

الأطباء على سيناريوهات طارئة باستخدام تماثيل عرض (مانيكان) واقعية إلى حدٍ لا يُصدّق، كلٌ منها مزوّد بقلب، ونبض، وأصوات تنفّس، وحتى عروق. يستطيع مدرّب يتحكّم بلوحة لاسلكية رئيسة تغيير صفات كل تلك الأعضاء لمحاكاة أوضاع مختلفة.

على الجانب التعليمي، تقدّم مؤسسات بحثية الآن تغذية راجعة من إحصائيات حيويّة فورية لمساعدة المحاضرين أو المدرّسين على صقل معلوماتهم وأسلوب عملهم. على سبيل المثال، يمكن أن تخبرنا تقانة التغذية الراجعة الحيوية عن مدى اهتمام الحضور بما يقال، ودرجة ثبات أعينهم على الأستاذ، وأي القصص تثير الاندهاش أو الفرح، وأي محتوى يجعل المستمعين يشعرون بالإحباط أو الارتباك.

لفهم آلية عمل هذه التّقانة، التقيت دين هايلن من مختبر آي-موشنز (i-Motions) في بوسطن لتجريب ذلك البرنامج بنفسي. يستخدم برنامج آي-موشنز آلة تصوير حاسوبية بسيطة، ويستطيع متابعة ما تنظر إليه العينان في كل الأوقات، من أجل «قراءة» المشاعر على الوجه لحظة بلحظة. (إذا أردت تجربة هذا البرنامج بنفسك، يمكنك تنصيب تطبيق أفدكس-مي (Affdex-me) مجاناً، واختبار طريقة تحليله لما تشعر به باستخدام 40.000 نقطة بيانات مختلفة على وجهك. يمكنك زيارة: http://bit.ly/affdexme.

تراوح إمكانات هذا البرنامج بين تدريب الشّركات والتسويق إلى ممارسة الألعاب وإعادة التأهيل الطبّي. أجرى زوجي أبحاثاً عن الأمراض التنكّسية العصبية في الكلية ومركز التدريب الصحّي، وأوضح أن هذا البرنامج قد يُحدث ثورة في طريقة تفاعل النّاس المصابين بداء باركنسون مع العالم المحيط بهم. يعدُّ هذا المرض

(الشـلل الرعاشـي) اضطراباً حركياً، وقـد يعانـي المصـاب بـه أحيانـاً وضعـاً صعبـاً؛ لأن عضـلات وجهـه لا تعبّـر عـن مشـاعر مثـل السّـعادة، أو الحـزن، أو الفكاهــة، أو حتـى الإحبـاط، ممـا يـؤدّي بالمقابـل إلـى إحسـاس بالعزلـة، وسـوء فهـم الآخريـن لـه. تصـوّر لـو أن بمقـدور النّـاس المصابيـن بـداء باركنسـون اسـتخدام هـذا البرنامـج لجعـل وجوههـم تعبّـر عـن فرحهـم، ومخاوفهـم، وغضبهـم. تخيّـل ثـراء وعمـق التفاعـل الـذي سـيكونون طرفـاً فيـه!

يفهـم لان وايـز؛ المسـؤول السـابق عـن اتحـاد مـدارس مقاطعـة سـاراتوغا، كلاً مـن التحدّيـات والفـرص التـي تجلبهـا التّقانـة إلـى غرفة الـدرس. تخـدم المدرسـة العامّـة، الواقعـة فـي قلـب وادي السـليكون، أبنـاء مديريـن مـن غوغـل، وفيسـبوك، وآبـل، وشـركات أخـرى. يـرى يوميـاً أطفـالاً يحملـون أجهـزة اتصـال مختلفـة، إنمـا يجـدون صعوبـة فـي التواصـل والتعبيـر عـن أنفسـهم فـي قاعـة الصـف. التقيـت لان أول مـرة فـي 2013، حيـن وصـل إلـى جود-ثنـك لسـماع شـون يتكلـم فـي إحـدى المؤتمـرات. أتذكّـر أننـي فكّـرت فـي ذلـك الوقـت: «هـذا الرجـل مهـمٌ حقـاً!». بوصفـه أحـد المتحمّسـين لعلـم النفـس ومربيًّـا فاضـلا، يعـدُّ لان أحـد أسـعد النّـاس الذيـن يمكـن أن تلتقـي بهـم (بعـد أعـوام فـي التعليـم، لا يـزال يبـث الحمـاس فـي كل مـا يفعلـه، وفيـه إقامـة حفـل شـواء أسـبوعي لـكل موظفـي مكتـب المقاطعـة فـي فصـل الصيـف!). يشـارك، كمـا يبـدو، فـي كل نشـاط رئيـس عـن تداخـل التّقانـة، والتعليـم، وعلـم النفـس الإيجابـيّ، مـن المشـاركة فـي أبحـاث مـع جامعـة بريتـش كولومبيـا، إلـى تطوير/ تنقيـح منهـاج مايـنـد-أب (Mind-Up) مـع مؤسسـة غولـدي هـاون (Goldi Hawn)، إلـى تصميـم تطبيـق لتعزيـز مرونـة المراهقيـن مـع مؤسسـة دوروثـي باتــن (Dorothy Batten).

كانت إحدى مشروعاته المفضّلة مع مؤسسة غولي هاون برنامج بعنوان تاكسي دوغ (كلب سيارة الأجرة)، الذي يعدُّ نسخة تلفازية عن كتاب الأطفال الشهير ريدينغ ريبنو (قوس قزح القراءة) للممثّل ليفار بورتون. يستخدم برنامج تاكسي دوغ أفلاماً ممتعة ودُمىً تفاعلية لتعليم تطوير الذات (الوعي الذاتي، وإدارة الذات، والوعي الاجتماعي، ومهارات العلاقات، ومسؤولية اتّخاذ القرار) لتلاميذ المدارس الابتدائية، وتعزيز مهارات تنفيذية مثل حل المشكلات، والتركيز، وضبط النفس[49]. أهم جزء من برنامج تاكسي دوغ هو التّعاون بين التّقانة، ووسائل إعلام، ومدرّسين، وباحثين من الطراز الأول لإرساء أسسه على أرضية صلبة وإثبات أنه يمكن تعليم هذه المهارات بفاعلية. عندما نسعى إلى تصميم أماكن لتكون في طليعة التعليم في العصر الرّقميّ، لن يكون الحل مرتبطاً بالمكان (أين؟)، وإنما طريقة عملنا معاً (كيف؟) لكسب المعرفة من كل قطّاع.

بناء أسوار غير مرئية

في أثناء نشأتي، قضيت معظم أعوام تكوين شخصيتي في تكساس قبل لقائي بزوجي وعقد قراننا، وارتباطنا بحياته العسكرية. ربما تكون قد سمعت أن أهل تكساس يحبّون أرضهم، ومشهورون بالدفاع الشرس عن ممتلكاتهم. إذا التقطت صورة جوّية لحي في إحدى الضواحي، قد تظنُّ في الواقع أنها إعلان لمتجر كونتينر (Container). يمكن أن تتخيّل مدى التّغيير الذي شعرنا به حين انتقلنا إلى فيرجينيا، ووجدنا أنفسنا في حي من دون أسيجة. تتداخل باحةٌ في الأخرى، ولا توجد إلا خطوط بين المنازل تظهر نتيجة اختلاف توقيت جزِّ العشب.

فـي البدايـة، بـدا هـذا الأمـر غريبـاً، ولكـن بعـد انقضـاء بعـض الوقـت بـدأت أحـب الانفتـاح والحريـة التـي ترافـق مثـل ذلـك الترتيـب، وكذلـك كلبتُنـا. فـي أسـابيع قليلـة، بـدأت الكلبـة -حسـنة السـلوك- تتجـوّل فـي أماكـن بعيـدة عـن البيـت، وقـد أحبّـت بنحـوٍ خـاصٍ زيـارة الـكلاب الأخـرى فـي الحـي. اكتشَـفتْ سـريعاً أن معظـم الـكلاب الأخـرى تواجـه أسـواراً غيـر مرئيـة تبقيهـا فـي حـدود أراضـي مالكيهـا، فـي حيـن لـم تلتـزم هـي بذلـك. كانـت تنطلـق باسـتمرار عبـر الحـدود الخفيـة لإزعـاج الـكلاب الأخـرى، مـن ثـم تعـود إلـى باحتنـا قبـل أن تقـع فـي أيّ مشـكلة. فـي البدايـة، بـدا الأمـر ممتعـاً ومسـلّياً، ولكـن اكتشـفنا سـريعاً أنهـا تلاحـق سـاعي البريـد، وتباغـت أمّهـاتٍ آمنـاتٍ يمشـين مـع أطفالهـن، وتذهـب إلـى مناطـق بعيـدة ولا تعـرف كيـف تعـود إلـى المنـزل. نعـم، أعتـرف: كنـا هـؤلاء الجيـران.

نحـن نتعلّـم مـن أخطائنـا لحسـن الحـظ. هنـاك قـول مأثـور: «الأسـوار المتينـة تعنـي جيرانـاً صالحيـن»، لـذا بـدأت فـوراً العمـل علـى إنشـاء سـياج غيـر مرئـي، وقـد تعلّمـت فـي أثنـاء تلـك العمليـة شـيئاً رائعـاً: لا يضطـر معظـم أصحـاب الأسـوار غيـر المرئيـة إلـى تشـغيل أنظمـة التنبيـه لديهـم؛ لأنـه عندمـا يعـرف كلـبٌ مـكان الحـدود، لـن يتجاوز/ تتجـاوز الخـط مجـدداً. علـى الرغـم مـن أن البشـر أكثـر تعقيـداً قليـلاً، إلا أن بمقدورنـا الاسـتفادة مـن مبـدأ «السـور غيـر المرئـي» نفسـه لوضـع حـدود صحّيّـة لاسـتخدام التّقانـة، التـي يمكـن أن تسـاعدنا علـى تفـادي إغراءاتهـا، وابتعادنـا عـن المتاعـب، وتـؤدّي إلـى زيـادة سـعادتنا علـى المـدى الطويل.

تحديد مكان السياج

إحـدى أكبـر التحدّيـات التـي تواجـه بنـاء سـياج غيـر مرئـي هـي تحديـد مكانـه. تكلمـت أخيـراً مـع إحـدى الأمهـات التـي تتعـرّض

إلـى ضغـط كبيـر مـن أندادهـا لمراقبـة الرسـائل النصّيـة لابنهـا المراهـق. علـى الرغـم مـن أنـه لـم يمنحهـا أيّ عـذرٍ لعـدم الثقـة بـه، إلا أن صديقـات الأم أكّـدن أن أيّ والـدة مسـؤولة ينبغـي أن تراقـب رسـائل ولدهـا، خشـية أن ينشـر مـواد ممنوعـة، أو يقـع ضحيـةً لمجرمـي الإنترنـت أو مزعجيـن مـن العالـم الافتراضـي.

كانـت فـي إحـدى الليالـي مسـتلقية علـى سـريرها تقـرأ علـى أي-بـاد خاصتهـا، وعرفـت أن تحديثـاً لإحـدى أنظمـة التشـغيل قـد بـات يسـمح لهـا بتلقّـي نسـخٍ مـن الرسـائل النصّيـة لابنهـا علـى جهازهـا. فكّـرت فـي قـرارة نفسـها أن تلـك هبـة مـن اللـه، وأنـه يريحهـا مـن معضلـة أخلاقيـة بشـأن مراقبـة نصـوص ابنهـا. مـع ورود تنبيـه بعـد آخـر لإشـعارات الرسـائل، خضعـت الأم للإغـراء وبـدأت قـراءة فحواهـا. دهشـت الأم حيـن أقـرَّ ابنهـا أن لديـه امتحانـاً فـي اليـوم الآتـي، ولكـن لـم يـدرس بعـد (ولـم يخطّـط حتـى لذلـك!). تـردّدت الأم، وحاولـت سـؤال زوجهـا عمّـا ينبغـي عليهـا فعلـه بشـأن تلـك المعلومـة، حيـن دخـل ابنهـا الغرفـة حامـلاً أي-فـون خاصتـه. فـي تلـك اللحظـة تحديـداً، صـدر عـن كلا الجهازيـن رنيـنٌ يشـير إلـى ورود رسـالة. أدرك الابـن مـا يجـري، وواجـه والدتـه بالأمـر. نظـرت الأم، التـي تشـعر بثقـل الضغـط مـن أقرانهـا، وتنتابهـا مخـاوف الأمومـة، وأزمـة ضميـر، إلـى عينـي ابنهـا وأنكـرت فعلتهـا. تجهّـم وجـه الفتـى وبـدأ ينسـحب مـن الغرفـة، إنمـا ليـس بسـرعة كافيـة؛ ممـا جعـل الأم تلاحـظ الانزعـاج وخيبـة الأمـل علـى وجهـه.

أدركـت الأم فـي تلـك اللحظـة أنهـا هـي مـن خـان ثقتـه بهـا، فذهبـت إلـى غرفتـه واعتـذرت فـوراً. أقـرَّ الابـن: «لا أصـدّق أنـك كذبـت علـي، ولكـن أنـا سـعيد حقـاً لأنـك جئـت لتتكلمـي معـي». تعانقـا بعـد حديـث طويـل عـن الحـدود والتوقّعـات، مـن ثـم قالـت

الأم مبتسمة: «ستدرس من أجل الامتحان، أليس كذلك؟». ضحك الابن وقال: «أمي، أنا أدرس دائماً، ولكن من المستحيل أن يعرف أصدقائي ذلك!».

في غياب كتيب إرشادات خاص بالأبوين في العصر الرّقميّ، نتعثّر جميعاً في محاولة إنشاء حدود تدل على الحب، إنما تتمتع بالمتانة أيضاً. لا يكون كل الآباء محظوظين كفاية بابن يستحق الثقة، وليس كل الأبناء محظوظين كفاية بأم تهتم كثيراً بترجيح كفّة العلاقة على القواعد. هذا يعني أنه كلما أسرعنا في التعبير صراحة عن توقّعاتنا بعضنا من بعض، إضافة إلى نتائج عدم تحقيق تلك التطلّعات، ستتراجع الخلافات بيننا.

قبل ثلاثة أعوام، بدأت المدرسة العامة التي ترتادها ابنتي برنامجاً لتسليم كل تلميذ في الصفين الرابع والخامس جهاز آي - باد ليكون جزءاً من منهاج تعليمي. وفقاً لآباء بعض الطلاب في المدرسة، تميّز العام الأول من البرنامج بمشكلات جمّة؛ لأن الطلاب كانوا يدردشون باستخدام الرسائل النصّية في الصف، ويبقون مستيقظين حتى وقت متأخر نتيجة اللعب على تلك الأجهزة. بحلول العام الثالث، أدركت المدرسة أنه ينبغي وضع قيود صارمة، فحدّت من أنواع التطبيقات التي يمكن تنصيبها، وأزالت خاصية الدردشة، ودرّبت التلاميذ أسبوعاً كاملاً على «المواطنة الرّقمية» لإيضاح التوقّعات المرجوة منهم. قيل للطلاب مسبّقاً إن آبائهم سيراقبون رسائلهم، حتى لا تكون هناك أيّ مفاجآت، وقد حقّق البرنامج نجاحاً منقطع النظير منذ ذلك الوقت.

قد يتطلّب تثبيت هذه الحدود إجراء بعض التجارب، ويتسبّب بحدوث بعض الأخطاء. على كل حال، سيجنّبك قضاء بعض الوقت في بناء هذه «الأسوار غير الرسمية»، أو تحديد التوقّعات لنفسك

والآخريـن مـن حولـك، الكثيـر مـن المتاعـب علـى المـدى الطويـل، ويؤسّـس لإنشـاء علاقـات أفضـل فـي حياتـك.

تعلّم حدوداً جديدة

عندمـا تقـرّر بنـاء سـياج جديـد، لابـد أن تـدرك أن العملية سـتنطوي علـى بعـض التجـارب والأخطـاء، وكثيـر مـن التكـرار قبـل أن تصبـح تلـك الحـدود واضحـة، وحتـى القبـول بهـا. علـى الرغـم مـن أن المراهقيـن يتعرّضـون إلـى انتقـادات حـادّة بسـبب اهتمامهـم الشـديد بالتّقانـة والأجهـزة الرّقميـة (الشـباب الذيـن قـد ترعرعـوا مـع التّقانة)، إلا أنهـم أكثـر ذكاء وقابليـة للتعلّـم ممـا كنـا عليـه فـي مثـل عمرهـم. فـي نقـاشٍ ضمـن مجموعـة بحثيـة نظّمـه مركـز بيـو بعنـوان «مشـروع الإنترنـت وحيـاة الأمريكييـن» فـي 2013، أشـار بعـض المراهقيـن إلـى أنهـم لا يحبـون زيـادة ظهـور الراشـدين، والمشـاركة المفرطـة، و«الدرامـا» المُجهـدة علـى فيسـبوك[50]. اختـار 60٪ مـن المراهقيـن الحفـاظ علـى خصوصيـة مواقعهـم، فـي حيـن أبـدى 74٪ ارتياحهـم الشـديد لخاصيتـي إلغـاء الصداقـة وحظـر الأفـراد مـن صفحاتهـم.

بالمقارنـة، ترعـرع أبنـاء جيلـي – وآباؤنـا – وهـم يتمتّعـون بحريـة كاملـة للتعامـل مـع التّقانـة؛ لأنـه لـم يكـن لدينـا خيـار آخـر. كنـت فـي الرابعـة عشـرة مـن العمـر حيـن بـدأت أمريـكان أونلايـن (AOL) شـحن أقـراص مدمجـة مجانيـة لبرنامجهـا الخـاص بالاتصـال عبـر الإنترنـت. عندمـا لـم يكـن هنـاك عـرض لمسلسـل ذا جتسـونز فـي الأصيـل بعـد العـودة مـن المدرسـة، كنـت أقضـي سـاعة لاستكشـاف طريقـة عمـل المـودم (المرسـل الرّقمـيّ)، ومـا يعنيـه «الإنترنـت». تعلّمـت بسـرعة أن مـدة التجربـة المجّانيـة للإنترنـت هـي ثلاثـون يومـاً فقـط، ولكـن أمريـكان أونلايـن بـدأت ترسـل لـي قرصـاً مدمجـاً مجانيـاً جديـداً كل

شـهر. كان بمقـدوري، مـع بعـض الإزعـاج، وقليـل مـن الصبـر، وكثيـر مـن ضوضـاء المـودم الـذي يصـمُّ الأذان، تصفّـح الشـبكة الدوليـة قـدر مـا أريـد، وإن يكـن ببـطء. يمكننـي القـول إننـي قـد تعلّمـت كل شـيء تقريبـاً. لـم يكـن لـدى والـديّ فكـرة عمّـا يجـري؛ لأنهمـا كانـا يتعلّمـان أيضـاً مثلـي (أو ربمـا عـدّة مئـات مـن الميغابايـت خلفـي).

لقـد بـات الإنترنـت أكثـر تطـوراً وتنوعـاً منـذ ذلـك الوقـت، إلا أن سـيطرتنا علـى ذلـك المحتـوى ليسـت بالمسـتوى المطلـوب. تكلمـت مـع جـون سـتيكس؛ مؤسّـس فايبرنتيكـس (Fibernetics)، إحـدى أكبـر شـركات الاتصـالات فـي كنـدا، الـذي تلقّـى سـيلاً مـن الطلبـات لمسـاعدة شـرطة الخيّالـة الكنديـة الملكيـة فـي تحديـد عناويـن المعرّف الرّقمـيّ لمجرميـن علـى الإنترنـت[51]. عندمـا سـمع جـون قصـة فتـى معـوق ذهنيـاً يبلـغ مـن العمـر سـتة أعـوام، الـذي تصفّـح مصادفـة موقعاً إلكترونيـاً للراشـدين وعانـى شـعوراً بالذنـب والخجـل، عـرف أن عليـه أن يفعـل شـيئاً مـا. ابتكـر جـون جهـازاً جديـداً يدعـى كيـدز واي-فـاي (Kids Wi-Fi) ليـزوّد الوالديـن بطريقـة بسـيطة لإدارة محتـوى وأجهـزة عـدّة أفـراد مـن الأسـرة. يشـرح: «لـن تسـمح لابنـك بركـوب درّاجـة هوائيـة مـن دون ارتـداء خـوذة، لمـاذا قـد تسـمح لـه بتصفّـح الإنترنـت مـن دون حمايـة؟». رسَـمَت إجـراءات وقايـة، مثـل كيـدز واي-فـاي، أسـواراً جديـدة غيـر مرئيـة لإعـادة السـيطرة إلـى يـدي الوالديـن تعتبـر نقطـة تحـوّل فـي التوقيـت الصحيـح كمـا يبـدو.

يتميّـز الجيـل الجديـد مـن الآبـاء بكونـه أكثـر فطنـة بشـأن إغـراء التّقانـة ومخاطرهـا، نعـرف أن الحـدود مهمـة لأبنائنـا، حتـى إذا لـم نكـن قـد رسـمناها بعـد لأنفسـنا. علـى سـبيل المثـال، نعـرف أيّ التطبيقـاتٍ مفيـدةٌ لعقـول أولادنـا، وأيهـا تعلّـم سـلوكاً لا نريـده. يمكننـا معرفـة متـى يتعـرّض أبناؤنـا إلـى خطـر السـقوط عـن جـرف

السّعادة، ولهذا نعرف متى يجب إطفاء الأجهزة التي بحوزتهم (يبقى قيامنا بهذا فعلاً مسألة أخرى). إذا أردنا البقاء على بعد عدّة ميغابايت أمام أولادنا، يجب أن نفهم البرامج التي يستخدمونها، وأن نختبرها فعلاً، من أجل تحقيق فائدة مضاعفة، يمكننا مشاطرتهم تجربة ولغة عامّتين للمساعدة في تكوين عالمهم المتغيّر.

معرفة متى نتجاوز الخط

تصبح شواحن أجهزتنا حبال سُرّة إلكترونية أحياناً، مما قد يجعلنا نشعر بقلق شديد حين نفصلها عن المقبس. أتذكّر أول مرة رأيت فيها شاشة التوقف السوداء على حاسوبي المحمول في كلية الأعمال شعرت أنني قد اختبرت مراحل الحزن السبعة بعد خسارة شخص أحبه. لو أنك عرفتني في ذلك الوقت، لظننت أن منزلي كله قد احترق عن بكرة أبيه. شعرتُ بالغضب لأنني فقدت كل ملحوظاتي ومشروعاتي الدراسية، وقد غمرني الشعور بالأسى بشأن خسارة صوري، التي كانت عزيزة جدًّا بالنسبة إليّ. بعد أن تخلّصت من الاكتئاب الذي شعرت به مدة قصيرة، صرتُ امرأة عملية، أحتفظ بثلاث نسخ من الوثائق الخاصة بي، وأشتري أرخص حاسوب محمول في السوق.

عندما أنظر للخلف إلى تلك التجربة، أدرك أن رد فعلي العاطفي الأوّليّ على خسارتي كان مفهوماً، إنما ليس مقبولاً. لا أريد أن يكون لجهازي الجامد ذلك النفوذ علي، لذا يجب أن أفعل شيئاً بشأن هذا الأمر. لا يعدُّ وضع حدود على استخدامنا التّقانة ضرورياً لإنتاجيتنا فقط، وإنما صحتنا أيضاً. لا أحد يعرف هذا أفضل من ليفي فليكس؛ الذي وضع بعمر الرابعة والعشرين

استراتيجية ومحتوى رقميين لشخصيات مثل جينيفر لوبيز، وجيني مكارثي، ومؤسسات مثل الجمعية الأمريكية للمتقاعدين، و«أنقذوا الأطفال»، إضافة إلى الروائية ج. ك. رولينغ. شعر فليكس بالشغف والحماس لتحقيق النجاح، إلا أنه وجد نفسه في المستشفى وهو يعاني من نزيف داخلي نتيجة ما دعاه «الوصفة المثالية للإرهاق التكنولوجي-الاجتماعي: سبعون ساعة من العمل كل أسبوع، والتوتّر، والنوم في المكتب». بعد خسارة 67٪ من دمه ومواجهة الموت الوشيك، قرّر فليكس ترك وظيفة أحلامه والاستمتاع بعطلة. استعاض عن أجهزته الرّقمية بحقيبة ظهر، وباع كل ما يملكه، وخرج مع صديق للسفر حول العالم. عادا بعد عامين، وزيارة اثني عشر بلداً، وقضاء عطلة مدتها عشرة أيام في مكان منعزل، ليؤسّسا كامب غرونديد (Camp Grounded)؛ مكان «يلجأ إليه الراشدون للابتعاد عن أجهزتهم، وقضاء إجازة، والاستمتاع بحرّية الأطفال مجدداً». يقدّمان خدمة تخييم من يوم واحد إلى أسبوع، تتضمّن ممارسة أكثر من خمسين لعبة لتعزيز إبداعك وزيادة سرورك الداخلي. سَجِّلوا لي دوراً! في الواقع، لدي نحو خمسين مراهقاً منشغلين بتطبيق سناب-شات، أودُّ أن يشاركوا في هذا النشاط أيضاً. عندما أمعن التفكير في الأمر، قد أشارك في أسابيع تخييم مختلفة.

قد يبدو هذا رائعاً، إلا أنه يقدّم حلاً قصير الأمد فقط. لا أظن أن الابتعاد عن التّقانة حلٌ جيّدٌ على المدى الطويل، ولا أعتقد أنه شيء يستطيع معظمنا القيام به فعلاً! لا يكون النأي بالنفس عن أجهزتنا أسبوعاً واحداً حلاً عملياً، أو حتى مفيداً. بالنسبة إلى بعض المهنيين مثل الأطباء، قد تكون إمكانية التواصل معهم عبر الهاتف مسألة حياة أو موت. فيما يتعلّق بأسر الولد الواحد، سيكون افتقادهم إلى أيّ وسيلة تواصل قضية حياة أو

مـوت أيضـاً، أو خطـرة علـى الأقـل فـي حـال حصـول أمـر طـارئ. بالنسـبة إلـى أولئـك الذيـن يرغبـون بالابتعـاد عـن التّقانـة قليـلاً، أظنُّ فعـلاً أن برامـج مثـل كامـب غروندـيد قـد تزوّدهـم ببعـض الهـواء الطلـق، وتسـاعدهم فـي حـل مشـكلات توتّرهـم، وتمنحهـم نظـرة جديـدة علـى الحيـاة. علـى كل حـال، كمـا أعـرض فـي سـياق هـذا الكتـاب، أجـادل أن التّقانـة ليسـت مـادةً سـامةً ينبغـي أن نتخلّـص منهـا؛ إنهـا أداة، وهـي أداةٌ يجـب أن نتعلّـم كيـف نسـتخدمها بفاعليـة.

ليست التّقانة مادّةً سامةً ينبغي أن نتخلّص منها؛ إنها أداة، وهي أداةٌ يجب أن نتعلّم كيف نستخدمها بفاعلية.

عنـد ابتـكار العجلـة أول مـرة – قبـل وقـت طويـل – أتخيّـل أنـه كان هنـاك انفجـار مشـابه مـن الأفـكار والإمكانـات الجديـدة. جـرى وضـع العجـلات علـى كل شـيء، وغيّـر البشـر آنـذاك بيئتهـم إلـى الأبـد. نعـم، أخمّـن حـدوث بعـض الفوضـى عنـد نـزول عربـاتٍ علـى سـفح منحـدر قبـل ابتـكار مكابـح العجـلات. نعـم، لـم يكـن رجـل الكهـف بحاجـة إلـى اسـتراحة مـن العجلـة، ولـم يشـعر أحـدٌ بحنيـن آنـذاك إلـى «الأيـام الخوالـي» قبـل العجـلات. عوضـاً عـن هـذا، تعلّـم البشـر تحقيـق تـوازن أفضـل للعجـلات. ونتيجـة ذلـك، باتـت العجلـة جـزءاً مـن حيـاة تتقـدّم إلـى الأمـام.

أظـنُّ أننـا إذا نظرنـا إلـى القضيـة الرئيسـة الخاصـة بتعوّدنـا المتزايـد للتّقانـة، سـنجد أن هنـاك فيـلاً فـي سـيركنا الرّقمـيّ، إذا جـاز التّعبيـر. ذلـك الفيـل هـو عـدم قدرتنـا علـى وضـع حـدود فـي هـذا المجـال غيـر المعـروف مـن التواصـل المسـتمر. ربمـا نهـرب مـن مديـر لا يتوقـف عـن إمطارنـا برسـائل بريـد إلكترونيـة فـي عطلـة نهايـة الأسـبوع، أو صديـق يراسـلنا باسـتمرار، أو علبـة وارد تنبّهنـا بنحـو

متواصـل أننـا متأخـرون فـي كل شـيء. نضفـي صفـاتٍ بشـريةٍ علـى أجهزتنـا الإلكترونيـة؛ كأنهـا خصـوم يطاردوننـا، لكـن الأمـر يسـتحق التوقـف للتفكيـر بشـأن مـا يثيـر ذلـك الحافـز للهـرب مـن أدواتنـا. تشـجّعنا مدربـة الحيـاة كلسـي هـارت بـروك علـى معرفـة المخـاوف الكامنـة خلـف الدوافـع المختلفـة لسـلوكنا. هـل تشـعر بالقلـق إذا لـم تجـب علـى تلـك الرسـالة النصّيـة، وأنـك قـد تزعـج أحـداً بذلـك؟ أو هـل تسـتخدم البريـد الإلكترونـي علـى أنـه طريقـة لتفـادي المواجهـة وجهـاً لوجـه؟ هـل تواظـب علـى التوثّـق مـن وسـائل التواصـل الاجتماعـي خوفـاً مـن أن يفوتـك شـيء مـا؟ تعـدُّ معرفـة جـذور دوافعـك أول خطـوة فـي إحـكام سـيطرتك علـى التقانـة.

فصل المقبس على نحو استراتيجيّ

خرجـت مـن سـتاربكس أبـدو مثـل زومبـي (ميـت حـي) مجـدداً. كنـت أعمـل علـى حاسـوبي المحمـول بجـدّ منـذ بضـع سـاعات، وقـد شـعرت بالملـل والتعـب مـن التحديـق إلـى شاشـتي والإجابة على سـيل لا ينقطـع مـن رسـائل البريـد الإلكترونـي. أغلقـت عينـيَّ قليـلاً لتتكيّـف مـع شـمس تكسـاس السّـاطعة، وبحثـت عـن مفاتيـح سـيّارتي فـي حيـن كنـت أحمـل كراميـل فرابتشـينو بإحـدى يـديّ، وحاسـوبي بالأخـرى. لسـت واثقـة إن كانـت الحـرارة أو الكافييـن هـي مـن جعلتنـي أرى السـراب، ولكـن تخيّلـت آنـذاك أن جهـازي ينزلـق بحركـة بطيئـة مـن بيـن ذراعـيَّ ويتحطّـم علـى الإسـمنت. انتابتنـي لحظـة واحـدة فقـط شـعور بالراحـة، وحتـى بالسّـعادة؛ كأننـي قـد خرجـت منتصـرة مـن صـراع ملحمـي بيـن أضـداد. لكـن فكّـرت فـوراً فـي عـدد الصـور، والأفـكار، وكذلـك وثائـق العمـل التـي سأخسـرها إن حـدث ذلـك، فأمسـكت حاسـوبي بقـوة أكبـر قليـلاً.

قـدت السـيارة إلـى المنـزل محبطـة قليـلاً، ودخلـت البيـت بتثاقـل، وألقيـت حقيبـة حاسـوبي علـى أقـرب كرسـي. كنـت أعـرف أننـي لسـت الوحيـدة التـي «أنهكتهـا التّقانـة». كانـت إحـدى بناتـي الجميـلات والذكيـات تجلـس علـى الأريكـة تشـاهد نتفلكـس (Netflix)؛ فـي حيـن تجلـس الثانيـة بجانبهـا تلعـب علـى آي-فـون مـن دون أن تكتـرث بـأي شـيء آخـر، وتسـترخي الثالثـة علـى وسـادة ضخمـة تقـرأ واجبهـا المدرسـي عـن فنـون اللغـة علـى جهـاز آي-باد، والملـل بـادٍ علـى وجههـا (لا عجـب أن سـتيف جوبـز لا يسـمح أبـداً لأبنائـه باللعـب علـى هـذه الأجهـزة!). فـي تلـك الأثنـاء، كان زوجـي يجلـس إلـى طاولـة المطبـخ، مشـغولاً بالكتابـة علـى حاسـوب عملـه، وهاتفـه مثبّـت بيـن وجنتـه وذقنـه، والجدّيـة باديـةٌ علـى محيـاه.

عندمـا لـم يلحـظ أحـدٌ وجـودي، وجـدت مقبسـاً قـرب طاولـة المطبـخ وأخرجـت حاسـوبي المحمـول لشـحن بطاريتـه. أيـن كانـت السّـعادة فـي وسـط كل تلـك الدّوائـر الكهربائيـة؟

يمكـن أن أخبركـم أن السـاعات القليلـة الآتيـة فـي منزلـي لـم تنقـضِ علـى مـا يـرام فـي تلـك الليلـة. حدثـت نوبـات غضـب تكنولوجيـة (مـن نـوع صـكّ الأسـنان عنـد فصـل جهـاز مـن قبـل زومبـي مصغّـر)، وتجهّـم الوالـدان، وذهـب الجميـع إلـى النـوم فـي وقـت متأخـر. الحقيقـة أنـه لا يمكـن إلقـاء اللـوم علـى الأجهـزة، وإنمـا الأبويـن (آه! الإقـرار بهـذا مؤلـم). فـي محاولـةٍ لتوفيـر وقـت إضافـيّ للعمـل، جلبـت وزوجـي مـن دون قصـد منـا جليسـات أطفـال رقميّـة.

أشـاطرك هـذه اللمحـة الباهتـة مـن حياتـي؛ لأنـك قـد تكـون واجهـت موقفـاً مماثـلاً. عوضـاً عـن الانشـغال المتواصـل بأجهزتنـا، نكـون بأمـسِّ الحاجـة أحيانـاً إلـى التواصـل بعضنـا مـع بعـض، وجـدت

دراسة حديثة أن الأطفال يجب أن يوقفوا أجهزتهم عن العمل بانتظام ليفهموا الحدود الواضحة بين العالمين الافتراضي والحقيقي[52]. إذا لم تتطوّر القشرة الأمامية الجبهية؛ المنطقة الدماغية المسؤولة عن التحفيز، بنحو كامل حتى منتصف العشرينيات، ينبغي ألا يندهش الآباء إذا اكتشفوا أن الأبناء المشغولين بهواتفهم الذكية يفتقرون إلى السيطرة على الاندفاع (الانفعالات)، ويكونون أكثر عرضة لتعوّد التّقانة[53]. الحقيقة هي أننا نحتاج جميعاً إلى تلك الحدود في حياتنا وأماكن عملنا أكثر من قبل. هناك شيء غير طبيعي بالتأكيد في دخولي المنزل ووصل حاسوبي الشخصي بالمقبس الكهربائي قبل معانقة زوجي وبناتي. يجب أن نتعلّم إدارة أجهزتنا، لا استخدامها فقط.

عوضاً عن الابتعاد عن أجهزتنا، أدافع عن طريقة أدعوها «فصل المقبس على نحو استراتيجيّ». لأثبت لك أن التّقانة أداة، لا مادّة سامّة، سأستخدمها لمساعدتك في إحكام سيطرتك على أجهزتك. هدفنا هو التحكّم بدوافعنا، والتحلّي بالجدّية بشأن متى، وأين، ولماذا، وكيف نستخدم التقانة؟

اقتراحات قد تجعلك أكثر سعادة

1. **معرفة الإحصائيات.** نصِّب تطبيق إنستانت (Instant) أو مومنت (Moment) لتعرف عدّد المرات التي تشغّل فيها هاتفك كل يوم. يتوثّق الشخص العادي من هاتفه 150 مرة يومياً. إذا استغرقت كل عملية إلهاء دقيقة واحدة فقط (تقدير متفائل حقاً)، سيعني هذا قضاء 2.5 ساعة من دون جدوى كل يوم. هذا يعني 912.5 ساعة في العام،

أو نحـو ثمانيـة وثلاثيـن يومـاً كل سـنة. هـل تـرى المشـكلة؟ قـد يكـون الأكثـر إزعاجـاً هـو أننـي علمـت أخيـراً أن شـركة خلـوي رائـدة تعـرض علـى زبائنهـا خصمـاً قـدره خمسـة دولارات مـن فواتيرهـم الشـهرية إذا حمّلـوا تطبيـق يسـمح بعـرض إعلانـات قصيـرة فـي كل مـرة يفتحـون فيهـا هواتفهم، ممـا قـد يزيـد مـدة الإلهـاء بطريقـة أسّـية. تزيـد معرفـة الإحصائيـات وعيـك، ممـا يسـمح لـك باعتمـاد إجـراءات وقائيـة بشـأن طريقـة قضـاء وقتـك واسـتهلاك طاقتـك.

يتوثّق الشخص العادي من هاتفه 150 مرة يومياً. إذا استغرقت كل عملية إلهاء دقيقة واحدة فقط (تقدير متفائل حقاً)، سيعني هذا قضاء 2.5 ساعة من دون جدوى كل يوم. هذا يعني 912.5 ساعة في العام، أو نحو ثمانٍ وثلاثين يوماً كل سنة.

2. **معرفـة حـدودك.** لا ينبغـي أن تغلـق أجهـزة التّقانـة دائمـاً، كل مـا تحتاجـه أحيانـاً هـو أن تعـرف كيـف تضـع حـدوداً وقيـوداً حتـى لا تقـع مـن جـرف السّـعادة. كمـا ناقشـنا فـي الاسـتراتيجية رقـم 1، يخضـع كل تطبيـق نسـتخدمه إلـى قانـون تناقـص الغلّـة، ممـا يعنـي أنـه يمكـن الإفـراط فـي اسـتعمال أكثـر البرامـج فائـدة. إذا شـرعت فـي ملاحظـة شـعورٍ داخلـيٍّ حيـن تـكاد تسـقط مـن حافـة جـرف السّـعادة، يمكـن أن تعلّـم نفسـك الابتعـاد عـن ذلـك السـلوك فـي حيـن لا تـزال الفرصـة سـانحة. لمعرفـة التطبيقـات التـي تُفـرط فـي اسـتعمالها، حمّـل تطبيـق بريـك (Break) المجانـي لتعلـم عـدد المـرات التـي تسـتخدم فيهـا تطبيقـات أو برامـج مختلفـة[54].

إضافـة إلـى الحـد مـن اسـتعمال الهاتـف، يمكـن أن تطلـق لخيالـك العنـان بشـأن وضـع حـدود لاسـتعمال التّقانـة فـي مجـالات أخـرى مـن حياتـك، مثـل الامتنـاع عـن التّقانـة فـي الليـل، ممـا سيحّسـن إنتاجيتـك ومزاجـك فـي المسـتقبل أيضـاً. يمكـن أن تضـع حـدوداً أيضـاً لعـدد النّـاس الذيـن يتابعونـك علـى تويتـر، أو عـدد الكتـب الإلكترونيـة والسـمعية التـي تشـتريها، أو التطبيقـات التـي تحتفـظ بهـا. عوضـاً عـن محاولـة اسـتهلاك كل شـيء خوفـاً مـن ضيـاع فرصـة الاسـتفادة منـه، تعلّـم الحصـول فقـط علـى مـا يمكنـك اسـتهلاكه والاسـتمتاع بـه فعـلاً. تقـول أمـي دائمـاً: «مقابـل كل دميـة جديـدة تحصليـن عليهـا، يجـب أن تسـتغني عـن أخـرى قديمـة لإفسـاح مجـال للوافـد الجديـد». يشـاهدني بوبـو أحطـم الآي-فـون الخـاص بـي قبـل إصـدار النمـوذج الجديـد منـه. إننـي أفسـح المجـال فحسـب! غمـزة، غمـزة. (آمـل ألا يسـتفيض فـي الحديـث عـن هـذا فـي الكتـاب).

3. **معرفـة نقـاط ضعفـك**. حمّـل تطبيـق أنبلوغـد (Unplugged) لآي-فـون أو أوفتايـم (Offtime) للأندرويـد لتعزيـز إرادتك فـي وضـع الهاتـف جانبـاً بيـن الفينـة والأخـرى. يشـجّع تطبيـق أنبلوغـد علـى وضـع هاتفـك بوضعيـة الطيـران مـدة قصيـرة مـن أجـل زيـادة التركيـز أو التواصـل مـع الآخريـن بفاعليـة أكبـر. يضـع تطبيـق أوفتايـم قائمـة بيضـاء بالاتصـالات التـي سـترغب بالـرد عليها فـي وقـت راحتك، مثـل زوجـك أو أبنائـك، فـي حيـن يغلـق كل التطبيقـات الأخـرى، أو يحظـر مكالمـات، أو رسـائل نصّيـة، أو بريـد إلكترونـي خـارج نطـاق اللائحـة[55]. نعـرف أن مجـرد

وجـود هاتـف خلـوي إلـى جانبـك - حتـى إذا لـم تلمسـه - يخفـض إنتاجيتـك ويضعـف قدرتـك علـى التواصـل مـع أشـخاص آخريـن[56]، [57].

وجـدت دراسـة حديثـة شـملت 450 عامـلاً فـي كوريـا أن الأشـخاص الذيـن يحصلـون علـى اسـتراحات قصيـرة مـن العمـل مـن دون هواتفهـم الخلويـة يشـعرون بنشـاط أكبـر، وإرهـاق عاطفـي أقـل، مـن أفـرادٍ يحملـون هواتفهـم فـي اسـتراحاتهم، بغـض النظـر عـن اسـتخدامهم لهـا أو لا![58] قـد تكـون هـذه اسـتراتيجية فاعلـة للاسـتفادة مـن اسـتراحة الغداء للشـعور بالنشـاط مجـدداً، أو التواصـل مـع الأصدقـاء. فـي أفضليـة السّـعادة، يدعـو شـون هـذا المبـدأ بقاعـدة «العشـرين ثانيـة»؛ لأنـك تحـاول زيـادة طاقـة التنشـيط بالابتعـاد عـن هاتفـك عشـرين ثانيـة، وهـي المـدة التـي يقـرّر فيهـا دماغـك عـادةً أن مـا يقـوم بـه عـبء ثقيـل عليـه، وأنـه يجـب أن يتوقف عـن ذلـك (هاهـا! إليـك هـذا أيهـا الدمـاغ الكسـول!).

4. **معرفـة نوايـاك.** حمّـل تطبيـق لِـف إنتنشـونالي (Live Intentionally) لتـدوّن صراحـة كيـف تـودُّ أن تسـتخدم التّقانـة فـي المسـتقبل. مثـلاً، يمكـن أن تكتـب:

أنوي استخدام هاتفي على أنه أداةٌ، لا وسيلة هروب.

أنـوي التوثّـق مـن بريـدي الإلكترونـي مـرة واحـدة فقـط فـي اليـوم.

أنوي إغلاق هاتفي وقت تناول العشاء مع الأسرة.

أنوي النظر إلى عيون النّاس، بدلاً من شاشتي.

إذا لم تحدّد نوايا واضحة من أجل المضي قدماً إلى الأمام، سيلجأ دماغك إلى الذاكرة العضلية ويعزّز العادات السابقة. يلتزم الأشخاص الذين يقومون بتدوين أهدافهم بإنجازها بنسبة 42٪ أعلى من الآخرين[59]. كما ذكرت سابقاً، فكّر في أن تبدأ يومك (عطلة نهاية الأسبوع أيضاً) بقضاء دقيقتين قبل حتى أن تلمس هاتفك أو حاسوبك، والاستمتاع بتلك «الاستراحة الخالية من التّقانة» في بداية اليوم.

إذا لم تحدّد نوايا واضحة من أجل المضي قدماً إلى الأمام، سيلجأ دماغك إلى الذاكرة العضلية ويعزّز العادات السابقة. يلتزم الأشخاص الذين يقومون بتدوين أهدافهم بإنجازها بنسبة 42٪ أعلى من الآخرين.

رؤية مشتركة عن المستقبل

لقد أزالت الثورة التكنولوجية الحدود أمام التفاعلات البشرية، وغيرّت متى، ولماذا، وأين، وكيف نقول الأشياء. نعرف أن التّقانة موجودة لتبقى، لذا يجب أن نكون مشاركين فاعلين في إعادة كتابة قواعد استخدامنا لها من أجل التواصل، وتحديد المساحات والأماكن التي نعيش، ونعمل، ونتعلّم فيها. ويمكن أن تبدأ بهذا في زاويتك الخاصة من هذا العالم.

نعرف أن التّقانة موجودة لتبقى، لذا يجب أن نكون مشاركين فاعلين في إعادة كتابة قواعد استخدامنا لها من أجل التواصل، وتحديد المساحات والأماكن التي نعيش، ونعمل، ونتعلّم فيها.

بـدلاً مـن السـعي نحـو مسـتقبل يمثّـل فيـه ذا جتسـونز المعيـار الذهبـي لأسـلوب العيـش، يمكـن أن نتجـاوز حتـى تلـك الرؤيـة. بمقدورنـا المشـاركة فـي بنـاء مسـتقبلٍ دافـئٍ يسـهم في سـمو البشـرية بإيجـاد فسـحة فـي حياتنـا للعيـش والتنفّـس، وإنشـاء أماكـن تسـهّل انبثـاق أفضـل مـا فـي التفاعـلات الإنسـانية والتّعـاون بيـن البشـر، وبنـاء أسـوار سـعادة لتعزيـز التواصـل، وتحقيـق التـوازن فـي حياتنـا.

مقتطف من مدوّنة كريستين كارتر؛

مؤلفة: البقعة الجميلة وزيادة السّعادة

إذا لـم تكـن تتمتّـع بـإرادة صلبـة، لـن تسـتطيع عـلاج نفسـك مـن تعـوّد هاتفـك الذكي/ بريـدك الإلكتروني/ الإنترنـت مـن أول مـرة. تشـير الأبحـاث إلـى أن 88٪مـن النّـاس قـد فشـلوا فـي تطبيـق قـرار جديـد اتخـذوه. اسـتناداً إلـى خبرتـي بوصفـي إنسـانة ومدرّبـة، يخفـق 100٪ مـن النّـاس الذيـن يحاولـون خفـض وقـت بقائهـم أمـام شاشـاتهم فـي تلـك المحـاولات. إذا كنـت تعانـي مـن مشـكلة فصـل المقبس هـذه، مـن المهـم ألا تشـعر بالقلـق أو تستسـلم للانتقـاد الذاتـي. عوضـاً عـن هـذا، سـامح نفسـك، وذكّرهـا أن العثـرات جـزء مـن العمليـة، وأن الشـعور بالذنـب أو السـوء بشـأن تصرفاتـك لـن يزيـد فـرص نجاحـك فـي المسـتقبل.

إذا لـم تكـن تنجـح فـي فصـل المقبـس، مـن المهـم أن تحـدّد ماهيـة المشـكلة. قـد يكـون هـذا واضحـاً بجـلاء، ولكـن مـن أجـل أن تكـون أكثـر نجاحـاً فـي الغـد، يجـب أن تعـرف مـا هـي أسـباب تعثّـرك. مـا هـو الإغـراء الـذي يمكنـك التخلّـص منـه؟ هـل كنـت تشـعر بالتوتّـر، أو التعـب، أو الجـوع حيـن

فشلت، إذا كان هذا صحيحاً، كيف يمكنك منع ذلك في المرة الآتية؟ اكتشف الأمر، وضع خطّة محدّدة لما يجب أن تفعله إذا وجدت نفسك في وضع مشابه مجدداً. ماذا ستفعل بنحوٍ مختلف؟ ماذا قد تعلّمت من تلك الهفوة؟

الأهم هو أن تريح نفسك في أثناء هذه العملية. لتشجيع أنفسنا على مواصلة العمل بشأن نوايانا الجيدة، يجب أن نشعر بالأمان والطمأنينة. عندما نقع ضحية التوتّر، تحاول عقولنا إنقاذنا بتفعيل نظام الدوبامين في أجسادنا، وهي مادة كيميائية تسهم في جعل عوامل الإغراء أكثر جذباً لنا. فكّر في هذا حين يدفعك عقلك نحو شيء مريح ... مثل زر الغفوة عوضاً عن الجري في الصباح، وحلقات البصل عوضاً عن الخضار، أو ركوب سيارة أجرة مريحة للذهاب إلى العمل بدلاً من درّاجة هوائية أقل راحة. يكون أفضل شيء يمكننا فعله أحياناً لمساعدة أنفسنا على فصل المقبس هو نيل قسطٍ من الراحة الوقائية بطرق صحّيّة قبل أن يتولّى دماغنا زمام الأمور.

خلاصة

يتطلّب تدفّق سيل التّقانة الجديد في حياتنا وجود فسحة جسدية وذهنية لاستخدام تلك الأدوات بنحوٍ ملائمٍ، وبطريقة تعزّز السّعادة. تركّز الاستراتيجية رقم 4 على الاستفادة من طرقٍ مختلفةٍ لتنظيم ذلك، واستعادة السيطرة على حياتنا، إضافة إلى وضع حدود وقيود فاعلة على استخدامنا للتّقانة.

إنشاء بيئة للسعادة بـ:

✓ إيجـاد فسـحة فـي حياتـك للسّـعادة مسـتقبلاً بالتخلّـص مـن الفوضـى فـي بيئتـك وذهنـك.

✓ تصميـم الأماكـن التـي نعيـش، ونعمـل، ونتعلّـم فيهـا، لتمنحنـا سـعادة أكبـر.

✓ بنـاء أسـوار سـعادة لاسـتخدام التّقانـة، قبـل أن يقـع المـرء مـن حافـة جـرف السّـعادة.

الاستراتيجية رقم 5
الابتكار بوعي

كيف تستخدم قدرتك الفطرية
في تكوين مستقبل التّقانة والسّعادة

أتذكّر أنني ذرفت دموع الدّهش والفرح حين رأيت برنامج تيد أول مرة، الذي تحدّث عن فتى في العاشرة من عمره يدعى لوك ماسيلا. ولد الصبي بـ «سنسنة» مشقوقة (تشقّق العمود الفقري)، وخضع إلى ست عشرة عملية جراحية مختلفة في عمره القصير. كانت مثانته تعاني قُصُوراً حادّاً، والبول يتراكم في كليتيه، مما قد يؤدّي إلى إصابته بفشل كلوي. عندما بدا الوضع عضالاً، تلقّت أسرة لوك مكالمة من د. أنطوني أتالا، أخبرهم فيها عن جراحة تجريبية جديدة لزرع مثانة مصنوعة بتقانة ثلاثيّة الأبعاد من خلايا جذعية تركيبية. لم تنجح الجراحة فقط، وإنما جعلت الفتى يتعافى ويستمتع بحياته أيضاً. يبلغ عمر لوك اليوم ثلاثة وعشرين عاماً، وهو طالب جامعي وعضو في فريق المصارعة. شرح د. أتالا في برنامج تيد أن البدء بزراعة الأعضاء يعود إلى 1938، إلا أنه بفضل تعاون علماء أعصاب، وباحثين، ومبتكرين،

وممّوليـن، اسـتطاع معهـد ويـك فوريسـت (Wake Forest) للطّـب التجديـدي أن يطبـع بنجـاح مثانـة لـوك، إلـى جانـب عـدّة أعضـاء أخـرى منـذ ذلـك الوقـت.

هـذا رائـع! عندمـا أفكّـر فـي العالـم الـذي سـتترعرع فيـه بناتـي اليافعـات، يبـدو المسـتقبل مشـرقاً بنحـو لا يُصـدّق، وينتابنـي أمـل بـأن الحيـاة سـتكون أفضـل لهـن علـى جبهـات مختلفـة. أحـب رؤيـة قصـصٍ عـن التّقانـة الملهمـة، وأشـاركها باسـتمرار مـع أصدقائـي علـى وسـائل التواصـل الاجتماعـي. تُسـتخدم قصـص التّقانـة هـذه تكملـة لأحـلام ذا جتسـونز بوجـود سـيارات تطيـر للتخلّـص مـن زحـام السـير، وآلييـن يسـتطيعون طـي الغسـيل لـك. لكـن السـؤال المهـم جـدًّا هـو: هـل سـتجعل هـذه التطـوّرات العالـم مكانـاً أكثـر سـعادة، أو راحـة؟ إذا كان الجـواب (لا)، هـل هنـاك تطـوّرات سـتجعله هكـذا حقـاً؟

الاسـتراتيجية رقـم 5 دعـوةٌ لـك للعمـل علـى الابتـكار بوعـي وتفـانٍ، الابتعـاد عمّـا يمكـن للتّقانـة فعلـه لتعزيـز سـعادتك، والتحرّك عوضـاً عـن هـذا باتجـاه الطريـق التـي يمكـن أن تسـاعد فيهـا بفاعليـة فـي تكويـن مسـتقبل التّقانـة لجعـل العالـم أكثـر سـعادة. أدعـوك للانضمـام إلـيّ فـي التفكيـر بشـأن مـا نريـد أن يبـدو عليـه شـكل المسـتقبل، وكيـف يمكننـا الاسـتفادة مـن التّقانـة الراهنـة، وكيـف نسـتطيع اسـتخدام نفوذنـا لتغييـر العالـم حولنـا.

التحدّي: السعي لترقية السّعادة

انظـر حولـك ... مـن هاتفـك إلـى حاسـوبك إلـى سـيّارتك، لدينـا تقانـة فـي حياتنـا العاديـة كانـت سـتصيبنا بالذهـول قبـل

عشـرة أعـوام. لـو كنـا نتمتّـع بالقـدرة علـى رؤيـة المسـتقبل وعرفنـا أن سـكايب سـيمنحنا يومـاً مـا القـدرة علـى التواصـل الفـوري مـع أصدقائنـا وأفـراد أسـرنا فـي كل أرجـاء العالـم، لقلنـا بالتأكيـد إن التّقانـة سـتزيد سـعادتنا بنحـو استثنائي. لكـن تُظهـر الإحصائيـات أن معـدّلات الاكتئـاب قـد تضاعفـت فـي تلـك الأعـوام العشـرة. علـى الرغـم مـن ظهـور تطـوّرات رائعـة فـي كل مجـال مـن المعرفـة، إلا أن التّقانـة لـم تجعلنـا فـي الواقـع أكثـر سـعادة.

تتمتّـع التّقانـة بالتأكيـد بقـدرةٍ علـى التأثيـر علـى مسـتويات سـعادتنا، ولكـن شـون يكتـب فـي أفضليـة السّـعادة أن: «السّـعادة خيـار؛ وهـي خيـارٌ يجـب أن نعمـل علـى إنجـازه بفاعليـة بصقـل طريقـة تفكيـر متفائلـة فـي الحاضـر». السّـعادة وسـيلة، لا غايـة. إنهـا أداة، لا نتيجـة ثانويـة؛ وطريقـة تفكيـر، لا خلاصـة. يعـدُّ انتظـار تقانـة المسـتقبل لتجعلنـا سـعداء وصفـة لخيبـة الأمـل؛ لأننـا فـي كل مـرة نقـوم فيهـا بالترقيـة، سـتظهر لنـا نسـخة جديـدة مـن السّـعادة.

السّعادة وسيلة، لا غاية. إنها أداة، لا نتيجة ثانوية؛ وطريقة تفكير، لا خلاصة. يعدُّ انتظار تقانة المستقبل لتجعلنا سعداء وصفة لخيبة الأمل؛ لأننا في كل مرة نقوم فيها بالترقية، ستظهر لنا نسخة جديدة من السّعادة.

يشرح جاكوب ويسبرغ في كتابه الموسوم «منشغلون بنحو بائس»

لقـد طغـت متطلّبـات الاقتصـاد الناشـئ علـى طموحـات التصميـم الرّقمـيّ البشـريّ حتـى الآن. ليـس هنـاك أمـلٌ بفـرض سـيطرةٍ مـن أيّ نـوع، مـا دام بمقـدور مهندسـي البرمجيـات تقديـم منتجـات مجانيـة جذّابـة مباشـرة إلـى الأولاد، والآبـاء الذيـن يُعـدّون مسـتخدِمين مُجبرين علـى أمرهـم. لا يمكـن أن ندافـع عـن أنفسـنا ضـد توابـع الكابتولوجـي

[استخدام التّقانة لتعديل السلوك البشريّ] (التّقانة التي تجذب اهتمامك) بأن نطلب بلطف التخفيف من الآلات المغرية[1].

على الرغم من شعورنا بقليلٍ من الإحباط عند قراءة عنوان كتاب ويسبرغ، إلا أنني أرفض تصديق أننا «منشغلون بنحو بائس»، ونخوض في الماء نحو مصيرنا المحتوم. لا يمكن أن نجلس مرتاحين ونأمل أن يدفعنا اقتصاد يهيمن عليه قانون العرض والطلب في الاتجاه الصحيح، ينبغي أن نستخدم قدراتنا الفطرية لدفع السوق في الاتجاه الذي نرغب به، وإبلاغه عن المكان الذي نريد الوصول إليه عبر خياراتنا الواعية.

قبل عشرين عاماً، كان الاعتقاد السائد في الحوسبة الوجدانية (فرع من علوم الحاسوب يركّز على الصحّة والرّفاه) أننا إذا أردنا أن نصير أكثر ذكاءً، يجب أن نتخلّص من المشاعر التي تُحدث انحيازاً في عملية صنع القرار. يشرح رافائيل كالفو؛ الأستاذ في جامعة سيدني ومدير مختبر الحوسبة الإيجابيّة:

إذا لم تكن التّقانات الرّقمية تعزّز رفاهنا بفاعلية، سيُعزى السبب ببساطة إلى أننا لم نأخذ ذلك بالحسبان في دورة تصميم التّقانة. لقد سهونا عن ذلك لعدّة أسباب، وفيها موقف تاريخي لدى المهندسين وعلماء الحاسوب يجعلنا أكثر راحة حين نبتعد عن سماتٍ يصعب قياسها، وإن تكن ذات قيمة كبيرة، من التأثيرات النفسية. بمعنى آخر: لم يتم إغفال الرّفاه تقليدياً فحسب، وإنما استثناؤه بنحوٍ واعٍ من حساباتنا أيضاً بسبب المشقّة التي ترافقه في إرث هذه الصناعة[2].

نفهم الآن أن الذكاء الاصطناعي يصبح أقوى بالذكاء العاطفي، ما يساعد على توقّع السلوك المحفوف بالخطر ومنع الألم.

يجب أن تكون التّقانة متمماً، لا بديلاً، للمشاعر والتفكير، وسيكون بناء إحساس بالتعاطف في تقانتنا هي الجبهة الآتية التي ينبغي العمل عليها. في آذار 2016، أقام معهد ماساشوستس للتّقانة هاكاثون (مناسبة لتطوير البرمجيات) لتصميم مستقبل الأجهزة الحسّاسة للمشاعر، والمساعدة في إعادة «البشر» إلى مجال التصميم الإنساني.

كان هذا التركيز على المشاعر والقيم يوصف بأنه «مرغوب»، ولكنه بدأ ينتشر الآن بنحوٍ استثنائي عبر فروعٍ معرفيّةٍ وجامعاتٍ مختلفة. تشرح جوان رينهارد؛ المستشارة في فريق الدّراسات السّلوكية في المملكة المتحدة، التي تُعرف أيضاً باسم «وحدة الترغيب»، أن المسؤولين الحكوميين قد بدؤوا حالياً رؤية منافع التصميم الهندسي المحفّز للتفكير على كل من تقديم الخدمات، وتقدّم الأمّة. بناءً على النموذج الذي قدّمته مملكة بوتان، يقيس اقتصاديون، وسياسيون، وراسمو سياسات في كل أرجاء العالم الآن «إجمالي السّعادة الوطنية»، إضافة إلى إجمالي الناتج المحلي، لرسم صورة أكثر وضوحاً للصحّة والنجاح في إحدى البلاد[3]. بنحوٍ مشابهٍ، بدأت شركات مثل آبل في طرح أسئلة عن تقانتها، مثل «هل ستجعل الحياة أفضل؟ هل تستحق الإنتاج؟». يشهد هذا المجال نقلة نوعية، لا في التّقانة فقط، وإنما في طريقة التفكير العالمية بشأن الرّفاه أيضاً.

بدلاً من أن نتمنّى تقاطع طريق المعلومات السريع بنحوٍ سحريٍّ مع الدرب السهل، دعونا نبنِ شبكةً عالميّةً تكون السّعادة فيها هي الخطة الرئيسة منذ البداية.

بـدلاً مـن أن نتمنّـى تقاطـع طريـق المعلومـات السـريع بنحـوٍ سـحريٍ مـع الـدرب السـهل، دعونا نبـنِ شـبكةً عالميـة تكون السّـعادة فيهـا هـي الخطـة الرئيسـة منـذ البدايـة. لنكـفَّ عـن قـول: «أتمنّـى أن يبتكـر شـخصٌ مـا تطبيقـاً يفعـل كـذا وكـذا»، أو «أرغـب أن يصمّـم شـخصٌ مـا جهـازاً يمكـن أن يحـلَّ هـذه المشـكلة» ونتوقـف عنـد هـذه النقطـة. عوضـاً عـن ذلـك، دعونـا نبحـث بنحـو اسـتباقيّ عـن طـرق لجعـل العالـم مكانـاً أفضـل، ومـن ثَـمّ نوحّـد أفكارنـا معـاً لابتـكار حلـول ناجعـة.

الاستراتيجية:
إنشاء عالم جديد متوازن

إذا سـألتك عمّـا قـد يجعلـك أسـعد شـخصٍ فـي الحيـاة اليـوم، قـد تقـول: أسـرتك، أصدقـاؤك، إيمانـك. لكـن إذا سـألتك عمّـا سـيبدو عليـه مسـتقبل السّـعادة، سـتتفوّه علـى الأرجـح بشـيء مثـل حيـازة آلـيّ شـخصي لمسـاعدتك علـى ترتيـب حياتـك (سـتكون أمنيتـي علـى الأغلـب امتـلاك آلـيّ يشـبه برادلـي كوبـر، ولا مانـع لـدى زوجـي طالمـا أنـه سـيكون شـبيهاً بـ «كيـت أبتـون»). علـى كل حـال، تعانـي أذهاننـا مـن انفصـام غريـب بيـن مـا نظـنُّ أنـه يجعلنـا سـعداء، ومـا يجعلنـا نشـعر بالسّـعادة فعـلاً، وهـو مـا يدعـوه العلمـاء بأثـر التحيّـز. وذلـك التحيّـز يجعلنـا نفقـد توازننـا.

تعاني أذهاننا من انفصام غريب بين ما نظنُّ أنه يجعلنا سعداء، وما يجعلنا نشعر بالسّعادة فعلاً، وهو ما يدعوه العلماء بأثر التحيّز. وذلك التحيّز يجعلنا نفقد توازننا.

مـن جهـة أخـرى، نكافـح لنحظـى برؤيـة عـن العالـم تحقـق توازناً جيـداً بيـن التّقانـة والرّفـاه؛ لأن تحدّيـات العصـر الرّقمـيّ جديـدة كلهـا علينـا. لقـد منحتنـا هوليـوود رؤىً عـن الحيـاة فـي عالـم مـا بعـد المرحلـة المقبلـة (ماتريكـس، مـاد ماكـس، إكويليبريـوم، أفاتـار، وايـل-إي)، ولكـن نفتقـر إلـى أمثلـة عـن مسـتقبل إيجابـيّ خـالٍ مـن الكـوارث. لمـاذا؟ لأن المسـتقبل سـيكون ممـلاً، يفتقـر إلـى النـزاع المركـزي الـذي يتميّـز بحبكـة بائسـة. إذا لـم تكـن تلـك الرؤيـة الكارثيـة هـي نـوع العالـم الـذي نرغـب العيـش فيـه، يجـب أن نؤسّـس لمسـتقبل مختلـف وأفضـل كثيـراً. عوضـاً عـن إنشـاء عالـمٍ جديـدٍ شـجاعٍ، كمـا قـال الكاتـب ألـدوس هكسـلي فـي روايتـه الملهمـة فـي 1931، ينبغـي أن نجتهـد لتأسـيس عالـم جديـد متـوازن.

عوضاً عن إنشاء عالمٍ جديدٍ شجاعٍ، كما قال الكاتب ألدوس هكسلي في روايته الملهمة في 1931، ينبغي أن نجتهد لتأسيس عالم جديد متوازن.

فـي 1974، كسـب المغامـر الفرنسـي فيليـب بوتـي سـمعة عالميـة لسـيره علـى حبـلٍ مشـدودٍ بيـن برجـي مركـز التجـارة العالمـي فـي مدينـة نيويـورك. بعـد أن قطـع المسـافة ذهابـاً وإيابـاً (ليـس مـرة واحـدة فقـط، وإنمـا ثمانـي مـرات!)، اسـتلقى علـى السـلك، علـى ارتفـاع 1350 قدمـاً فـوق حشـد صاخـب مـن الجماهيـر، ونـال قسـطاً مـن الراحـة. يشـرح بوتـي، الـذي تحوّلـت قصتـه لاحقـاً إلـى فيلـم سـينمائي ضخـم بعنـوان السـير، أن كل شـيء حولـه قـد تلاشـى فـي أثنـاء تلـك المغامـرة باسـتثناء السـلك ونفسـه، وأنـه شـعر بالسـكينة والطمأنينـة الحقّـة لأول مـرة فـي حياتـه آنـذاك.

تبـدو تجربـة بوتـي سـعيدة، إنمـا ليسـت سـامية. إنهـا تحقـق نوعـاً مـن الانسـجام المثالـي مـع العالـم المحيـط، الـذي تسـعى كل الأديان إلـى تحقيقـه، ويوضـحّ بنحـوٍ مثالـي رؤيتـي عـن السّـعادة فـي العصـر الرّقمـيّ. أتخيّـل أن بمقـدور كل واحـدٍ منـا أن يجـد، وسـط السـيرك الرّقمـيّ حولنـا، بقعتـه المفضّلـة علـى السـلك الرّقمـيّ، وأن يـوازن التّقانـة علـى جانـب والسّـعادة علـى الجانـب الآخـر. أتصـوّر أن الاسـتراتيجيات فـي هـذا الكتـاب قـد تكـون أدواتٍ لمسـاعدتنا علـى اسـتعادة توازننـا حيـن نـكاد نفقـده. يشـرح المغامـر جيـد كينـدار-مارتـن (الـذي أدّى دور البديـل فـي المجازفـات عـن الممثـل جوزيف غوردون-ليفيـت فـي السـير): «أعـرف مـا سـيحدث إن زلّـت قدمـي - أعـرف أننـي يجـب أن أفعـل هـذا، وذاك. يخطـر فـي ذهنـي مائـة مثـال قبـل أن أسـقط فعـلاً».

هـذا هـو نـوع سـرعة البديهـة التـي أتـوق إلـى التمتّـع بهـا حيـن أسـتخدم التّقانـة. نظـراً إلـى عـدم وجـود شـبكة أمـان للإنترنـت، سـأكون مسـؤولة بمفـردي عـن مصيـري. أريـد أن أعـرف متـى أكـون علـى السـلك (فـي اسـتخدامي للتّقانـة)، ومتـى أبـدأ فقدان الإحسـاس بالتـوازن. أرغـب أن أعلـم كيـف أعـدّل أو أقـوّم وضعـي مجـدداً فـي أيّ ظـرف، لا مـن أجـل النجـاة فقـط، وإنمـا لتحقيـق النجـاح علـى السـلك أيضـاً.

نظراً إلى عدم وجود شبكة أمان للإنترنت،

سأكون مسؤولة بمفردي عن مصيري.

لدينـا القـدرة علـى أن نصبـح مغامـري المسـتقبل فـي السير علـى الأسـلاك باسـتخدام الاسـتراتيجيات التـي قـد أوضحتهـا حتـى الآن فـي هـذا الكتـاب: اتخـاذ الاحتياطـات اللازمـة (فـي هـذه الحـال،

كلمـا كنـت أقـرب إلـى الأرض، كان الوضـع أفضـل)، وتعـرّف الـذات، وتدريـب العقـل، وإنشـاء بيئـة للسّـعادة حولنـا، والابتـكار بنحـوٍ واعٍ. حـان الوقـت الآن لتنفيـذ حركـة اسـتدارة، والتفكيـر بشـأن الطريقـة التـي يمكنـك بهـا تحقيـق التـوازن فـي المسـتقبل بيـن السّـعادة والتّقانـة بوصفـك مسـاهماً، ومسـتهلكاً، ووسـيطاً واعيـاً.

مساهمين يتمتّعون بالوعي

أول طريقـة يمكـن أن نسـاهم بهـا فـي الابتـكار هـي التّعـاون بنحـوٍ واعٍ، وهـي فكـرة عرفتهـا أول مـرة مـن كلسـي هـارت بـروك؛ مدرّبـة الحيـاة التـي تحفّـز النّـاس علـى تحويـل أفكارهـم إلـى حقيقة. تشـرح أن المسـاهم الواعـي لا يعنـي شـخصاً عاديـاً، أو متـردّداً، أو مشـاركاً فـي العمـل علـى الـورق فقـط. يتطلّـب التّعـاون الواعـي أن تكـون مسـاهماً فاعـلاً فـي مجموعـة يكـرّس أفرادهـا وقتهـم للاسـتفادة مـن أفكارهـم، ووقتهـم، ومهاراتهـم لتغييـر العالـم. هـذا هـو مسـتقبل السّـعادة، وأريـد أن أطلعـك علـى أربـع أدوار مختلفـة يمكـن أن تؤدّيهـا لإنجـاز ذلـك: المسـاهمة فـي المعرفـة الجماعيـة، وإيجـاد حافـزٍ للتغييـر، والعمـل الخيـريّ الرّقمـيّ، وتكويـن المسـتقبل مـن المجـال الخـاص بـك.

المساهمة في المعرفة الجماعية

فـي اقتصـاد المعرفـة، يصيـر التّعـاون العملـة النهائيـة. تسـتطيع المجتمعـات الرّقميـة إنجـاز عـدّة مهمـات بتكلفـة أقـل، وسـرعة أكبـر مـن الشّـركات أو المنظمـات التقليديـة بـ «تقديـم» مشـروعات

تعتمد على الحكمة الجماعية. لقد غيّرت استراتيجية «التعهيد الجماعي» (حشد المصادر المجتمعية)، أو الحصول على أفكار ومساهمات من مجموعة كبيرة من النّاس، بيئة التّعاون.

في كتابه الأكثر بيعاً الموسوم الاقتصاد التّعاوني، يقدّم دون تابسكوت لوحة عن الطبيعة المتغيّرة للتعاون. «في الأعوام القليلة الماضية، أستُعيض عن التّعاون التقليدي - في قاعة اجتماعات، أو عبر مكالمة هاتفية، أو حتى مركز كما نعرفه - بتعاونٍ على نطاق واسع»[4]. سأعرض عليك بعض الأمثلة المعروفة عن الطرق التي قد أسهم تبادل المعلومات بها بين الجماهير عبر تعاونٍ رقميّ في زيادة المعرفة المشتركة للجميع:

- ✓ خرائط غوغل: منذ 2005، أسهم أكثر من 40,000 شخص في رسم خرائط أكثر من 28 مليون ميل من الطرق في 194 بلداً[5].
- ✓ يلب (Yelp): أسهم أكثر من 69 مليون مستخدم في تقديم نحو 108 مليون رأي بشأن شركات ومطاعم محلّية في الربع الثاني من 2016 وحده.
- ✓ كيك-ستارتر (Kickstarter): منذ 2011، جمع أكثر من 11 مليون شخص 2,6 مليار دولار لتمويل 111,197 مشروعاً[6].
- ✓ كلايمت كو-لاب (Climate CoLab): حتى هذا التاريخ، جعلت كلايمت كو-لاب أكثر من 10,000 شخص من كل أنحاء العالم يجتمعون لتقديم حلول لمشكلات التّغيير المناخي[7].

إيجاد حافز للتّغيير

قـد يتصـرّف المسـاهمون فـي التّعـاون الرّقمـيّ بدافـع مزيـجٍ مـن الإيثـار، والغـرور، أو حتـى رغبـة بالشـهرة، ولكـن جهودهـم تفيدنـا جميعـاً، وتسـمح للابتـكار بـأن يتحسّـن بسـرعة أكبـر[8]. فـي الاسـتراتيجية رقـم 4، أشـرت إلـى انبثـاق حقـل جديـد يدعـى «التّقانـة المدنيـة»، الـذي يهـدف إلـى تعزيـز قـوة ونفـوذ الأرقـام (المعـروف باسـم «التأثيـر الاجتماعـي») مـن أجـل الدفـع باتجـاه مزيـد مـن الشّـفافية، والكفـاءة، وتحمّـل المسـؤولية فـي أماكـن عملنـا، وحكوماتنـا، ومجتمعاتنـا، ومدارسـنا. تسـمح التّقانـة المدنيـة لأصغـر الأفـكار فـي أبعـد بقـاع العالـم بجـذب الاهتمـام الـلازم إليهـا وإحداث التّغيير المنشـود. لكـن تغييـر الأنظمـة لا يحـدث بيـن عشـية وضحاهـا، ويتطلّـب تعاونـاً قويـاً للمسـاعدة فـي تبديـل قواعـد راسـخة.

أدرك الرئيـس بـاراك أوبامـا أن كثيـراً مـن الخدمـات الأساسـيّة التـي تقدّمهـا الحكومـة (وفيهـا تلـك المتعلّقـة بشـؤون المحاربيـن القدامـى، والرعايـة الصحيـة، والقـروض الطلابيـة، والهجـرة) تسـتند إلـى أنظمـة عتيقـة، فأسّـس الخدمـة الرّقميـة الأمريكيـة فـي 2014 لتوظيـف أفضـل أصحـاب المهـارات التكنولوجيـة لتحسـين تصميـم وفائـدة أهـم الخدمـات الرّقميـة فـي البـلاد[9].

مضـى أوبامـا قدمـاً ليشـرح: «مـا أدركنـاه هـو أن بمقدورنـا بنـاء فريـق مهمّـات خاصّـة، أو مكتـب تقانـة مـن الطـراز الأول داخـل الحكومـة لمسـاعدة الإدارات المختلفـة. لقـد أطلقنـا عليـه اسـم الخدمـات الرّقميـة الأمريكيـة... وهـم يُحدثـون فرقـاً كبيـراً».

حظيـت بفرصـةٍ للحديـث مع أحـد هـؤلاء النجـوم، وتدعـى فيفيان غروبـارد التـي تبلـغ مـن العمـر سـبعة وعشـرين عامـاً، وسـاعَدَت فـي

تأسيس الخدمات الرّقمية الأمريكية في البيت الأبيض. فيفيان ابنةٌ لأبٍ وأمٍّ كولومبيين، كان والداهما لاجئين في كوبا، وتمتلك رؤية فريدة من نوعها بشأن طرق الحصول على موارد مختلفة في أمريكا. تقول إن بعض النّاس يظنّون أن السّعادة في المستقبل مرتبطة بامتلاك سيارة تسلا ذاتية القيادة، أو مساعد شخصي آليّ، إلا أن كثيراً آخرين يعدّون هذه الأدوات فائقة التطوّر ترفاً، لا ضرورة. شرحت: «إن امتلاك فيت-بت (Fitbit) لمراقبة روتين نومك شيءٌ لطيف، ولكن معرفة أن أولادك وأسرتك في مكان آمن للنوم في الليل أمرٌ في غاية الأهمية. وللأسف لا يشعر الجميع بذلك الأمان. بالنسبة إلى كثير من الأفراد، تكون إمكانية الحصول بسهولة على خدمات أساسية مثل الرعاية الصحية، أو قسائم غذائية، هي الدّافع المهيمن للشّعور بالسّعادة».

يظنُّ بعض النّاس أن السّعادة في المستقبل مرتبطة بامتلاك سيارة تسلا ذاتية القيادة، أو مساعد شخصي آليّ، إلا أن كثيراً آخرين يعدّون هذه الأدوات فائقة التطوّر ترفاً، لا ضرورة.

على الرغم من أن الحكومة الاتحادية تنفق 84 مليار دولار سنوياً على التّقانة، إلا أننا لا نحصل على خدمات تساوي هذه القيمة أي: أقل كثيراً في الواقع. كثيرٌ من أنظمتنا عتيق، أو بطيء، أو أكل الدهر عليه وشرب. تعمل إدارة الخدمات الرّقمية الأمريكية عبر مشروعات تعاونية لتجديد الطريقة التي نتفاعل بها مع الحكومة، وتجلس فيفيان على كرسي في الصف الأمامي من هذا المشروع.

على الرغم من أن فيفيان قد ساعدت في عددٍ من المشروعات التي اكتسبت أولوية رئاسية، وفيها خدمة إسعاف

الرعايــة الصحّيــة الحكوميــة، إلا أن شــغفها يبقــى معلّقــاً بمكافحــة التهريــب باســتخدام التّقانــة. قالــت إن مشــكلاتٍ فــي الميزانيــة، والبيروقراطيــة، ونقــص التواصــل قــد أوهــن الجهــود التــي بُذلــت بنوايــا حســنة، مــا أوجــد ثغــراتٍ فــي التصــدّي لهــذه الظاهــرة. إذا كان علــى أجهــزة تطبيــق القانــون الاختيــار بيــن تكليــف ضابــط بتصفّــح الإنترنــت بحثــاً عــن منشــورات مشــبوهة، أو إرســال ذلــك الضابــط إلــى الشــارع، ســترجح كفّــة الخيــار الأخيــر فــي كل مــرة. لكــن هنــاك أدلّــة قيّمــة لتحديــد حلقــات التهريــب لا ننتبــه إليهــا، وهنــا يأتــي الــدور علــى التّقانــة لتســاعدنا فــي مــلء تلــك الفجــوات. فــي 2012، ســاعدت فيفيــان فــي إطــلاق مشــروع «التّقانــة ضــد التّهريــب» فــي البيــت الأبيــض، الــذي جمــع خبــراء مــن القطّــاع الخــاص (مثــل غوغــل وبلانتيــر (Plantir)، والقطــاع غيــر الربحــي (مثــل فير-غيرلــز (FairGirls) ومشــروع بولاريــس (Polaris)، ووكالات حكوميّــة (مثــل إدارة الأطفــال والأســر). تمثّلــت مهمتهــم فــي إيجــاد حلــول منخفضة التكلفــة وســهلة التطبيــق لمحاربــة الاتجــار بالبشــر عبــر التّعــاون. فــي النهايــة، حــدّد الخبــراء ثــلاث أولويــات للمضــي قدمــاً: تمكيــن الناجيــن مــن الحصــول علــى خدمــات يحتاجونهــا (وفيهــا خيــارات المعالجــة مــن الأذى الذهنــي والبدنــي، إضافــة إلــى خيــارات إزالــة النــدوب والوشــوم المســتخدمة لوســم الضحايــا)، وتحســين طــرق اســتخدام أجهــزة تطبيــق القانــون للتّقانــة لغربلــة كميــات ضخمــة مــن البيانــات، وتحســين مشــاركة المعلومــات عبــر منظمــات مختلفــة (مثــل أمــن المطــارات والهجــرة) لتحديــد الضحايــا والقضــاء علــى حلقــات التهريــب.

مــن بيــن كل التحدّيــات التــي نواجههــا فــي العصــر الرّقمــيّ، تجعلنــي مشــروعات تعــاون مثــل هــذه أشــعر بأمــل بالمســتقبل: أمــلٍ بأننــا ســنرى اختراقــاً فــي جريمــة، وأمــلٍ بــأن تــؤدّي زيــادة الشّــفافية

فـي الحكـم إلـى حصولنـا علـى خدمـات أفضـل، وأمـلٍ بـأن يحظـى الضحايـا بالعـدل والعـلاج الملائـم. بدأنـا نـرى الآن فقـطً لمحـة عمّا ستعنيه هـذه الأنـواع مـن التغييـرات لأسـلوب الحكـم، ولكننـا نصـل إلـى حـدٍّ جديـدٍ بشـأن الطريقـة التـي نحـل بهـا مشـكلاتنا. مضـى الرئيـس أوبامـا قدمـاً، متشـجّعاً بنجاح مشـروعات مثـل التـي اقترحتها فيفيـان، لإقامـة مهرجـان فـي الباحـة الجنوبيـة للبيـت الأبيـض، لجمع مبتكريـن، ومبدعيـن، ومنظّميـن لمناقشـة تطويـر طـرق تعاوننـا مـن أجـل تحسـين حيـاة النّـاس فـي كل أنحـاء العالـم[10].

بـدأت مـدنٌ فـي كل أرجـاء المعمـورة باستكشـاف الطـرق التـي يمكـن للتّقانـة أن تغيّـر بهـا البينـة التّحتيـة، وتقديـم الخدمـات، للاسـتفادة المثلـى مـن المـوارد العامّـة. علـى سـبيل المثـال، ركّبـت مدينـة برشـلونة أخيـراً 1100 عمـود إنـارة ذكـي، كلٌّ منهـا مـزوّد بخدمـة واي-فـاي، ومصابيـح بصمّامـات ثنائيـة باعثـة للضـوء (ليـد) تنطفـئ تلقائيـاً حيـن تخلـو الشـوارع مـن المـارّة والمركبـات، وحتـى حسّاسـات تقيـس جـودة الهـواء. نتيجـة ذلـك، يقـول المسـؤولون فـي برشـلونة حاليـاً إنّ اسـتهلاك الطاقـة قـد انخفـض بنسـبة 30٪، مـا أدّى إلـى توفيـر 37 مليـون دولار حتـى الآن[11]. تلقّـت مدينـة دالاس شـهادة تقديـر مـن البيـت الأبيـض فـي 2015 بعـد إطـلاق «قسـم الابتـكار فـي دالاس»، الـذي يضـم مختبـر حيـاة لتجربـة مفاهيـم المدينـة الذكيـة، ومركـز ريـادة أعمـال لتنميـة الأفـكار الجديـدة، و«تحالـف الابتـكار فـي دالاس» الـذي يجمـع شـركاء مـن القطاعيـن العـام والخـاص لتنفيـذ حلـول فـي أرجـاء المدينـة[12].

تبنّـت مدينـة بوسـطن مقاربـة مختلفـة قليـلاً للتفكيـر فيمـا يمكـن للتّقانـة أن تفعلـه لتغييـر البيئـة الحضريـة بتدشـين «سـيتي-سـكور داشـبورد» (لوحـة نتيجـة المدينـة CityScore Dashboard)، وهـو موقـع

إنترنـت مخصّـص للجمهـور يعـرض طريقـة أداء المدينـة لـكل مهمّاتهـا، بـدءاً مـن توقيـت اسـتجابة قسـم الإطفـاء، إلـى نسـب الالتـزام بالـدوام المدرسـي، باسـتخدام رقـم واحـد فقـط (جيـد إذا ارتفـع، وسـيئ إذا انخفـض)[13]. بعـد الحصـول علـى بيانـات مـن أقسـام مختلفـة بنحـوٍ آنيّ، يسـتطيع العمـدة وفريقـه تلبيـة احتياجـات المدينـة بسـرعة. علـى سـبيل المثـال، عنـد إطـلاق برنامـج نتيجـة المدينـة فـي 15 كانـون الثانـي 2016، كان معـدّل نظـام اسـتجابة الطـوارئ الطبّيّـة يصـل إلـى خمـس دقائـق وتسـع وخمسـين ثانيـة مـن أول اتصـال إلـى وصـول عربـة الإسـعاف إلى الموقـع. فـي الشـهور الثـلاث التاليـة، صـار وقـت الاسـتجابة أطـول، مـا جعـل نتيجـة المدينـة تنخفـض. أدرك العمـدة مارتـي والـش أن هنـاك مشـكلة، وذهـب إلـى رئيـس خدمـة الطـوارئ الطبيـة للحصـول علـى مزيـد مـن المعلومـات عمّـا يجـري، وعـرف أن عـدد الزائريـن والمقيميـن فـي المدينـة قـد ارتفـع فـي الأعـوام القليلـة الماضيـة، مـا أدّى إلـى زيـادة فـي اتصـالات 911 (الطـوارئ). علـى كل حـال، لـم تكـن ميزانيـة خدمـة الطـوارئ قـد ازدادت لتسـمح لهـا بتوظيـف مزيـد مـن المتخصّصيـن بطـب الطـوارئ واسـتبدال سـيارات الإسـعاف المتهالكـة. منـح العمـدة آنـذاك أولويـة فـي الميزانيـة الآتيـة للمدينـة لتدريـب عشـرين متخصّصـاً جديـداً، وشـراء عشـر عربـات إسـعاف بديلـة[14].

علـى الرغـم مـن أن التّغييرعلـى مسـتوى مدينـة، أو دولـة، أو أمّـة قـد يبـدو عسـيراً، إلا أن مـا يسـتحق الذكـر هـو أن أقـوى التّعاونيـات فـي العالـم قـد بـدأت بشـخصٍ بمفـرده لديـه فكـرة مميّـزة، وقـام بتصـرّف وحيـد. علـى سـبيل المثـال، فـي حـي أوك هيلـز فـي دالاس، عـرف جيسـون روبرتـس أن أنظمـة البنـاء العتيقـة مـن 1941 تثيـر مشـكلة فـي الحـي، وتمنـع الشّـركات مـن إجـراء تحسـينات علـى واجهـات محالهـا (مثـلاً: زرع زهـور علـى رصيـف المشـاة يتطلّـب رخصـة تكلفتهـا 1000 دولار). أنشـأ روبرتـس موقعـاً إلكترونيـاً

لجـذب متطوّعيـن إلـى قضيتـه، وأطلـق عليـه اسـم «مبـادرة بنـاء أفضـل»[15]. نظّـم بالتّعـاون مـع فريقـه مـن المتطوّعيـن شـرحاً فـي أوك هيلـز لعـدّدٍ مـن كبـار مسـؤولي البلديـة، هدفـه تجميـل الحـي، وخـرق أكبـر عـدد ممكـن مـن القواعـد فـي يـوم واحـد. دعـوا بعـد ذلـك وجهـاء مـن المجتمـع للمشـاركة فـي أحـداثٍ فـي ذلـك اليـوم، وبيّنـوا عـدد القوانيـن التـي لـم يلتزمـوا بهـا، وسـبب قيامهـم بذلـك. شـعر عـدد مـن الوجهـاء بصدمـة مـن وجـود تلـك القواعـد العتيقـة، وأدّى ذلـك الشـرح البسـيط إلـى تجديـد ناظمـة البنـاء فـي المدينـة وإنعـاش حـي بأسـره. لقـد نُسـخت مبـادرة «بنـاء أفضـل» الآن فـي مـدنٍ أخـرى فـي أرجـاء المعمـورة، وهـي تكسـب زخمـاً جديـداً باسـتمرار مـع عـرض أفضـل الممارسـات عبـر منتـدى إلكترونـي وكرّاسـات إرشـادية.

بدأت أقوى التّعاونيات في العالم بشخصٍ بمفرده لديه فكرة مميّزة، وقام بتصرّف وحيد.

العمل الخيريّ الرّقميّ

هنـاك دورٌ آخـر يمكـن أن تؤدّيـه بوصفـك متعاونـاً واعيـاً يتمثّـل فـي العمـل الخيـريّ الرّقمـيّ. أتذكـر أول مـرة تعرّفـت فيهـا إلـى جمعيـات خيريّـة رقميّـة في حزيـران 2005، وبـدت التجربـة رائعـة. كنـت قـد انتقلـت مـع زوجـي تـواً إلـى بلوكسـي فـي الميسيسـبي، فـي أول مهمـة عسـكرية لـه. فـي ذلـك الوقـت، كنـت لا أزال أدرس فـي كليـة إدارة الأعمـال، ويجـب أن أنهـي تدريبـاً مرتبطـاً بتخصّصـي فـي أثنـاء الصيـف. قـرّرت لهذا السـبب التـدرّب مـع يوناتيـد واي (United Way) فـي غولفبـورت، حيـث كلّفونـي بالمسـاعدة فـي تحديـث البنية

التحتيـة للمنظمـة بتطويـر أنظمـة جديـدة للهبـات عبـر الإنترنـت، وإجـراءات الطـوارئ، والتخطيـط المسـتدام. لـم تكـن لـدي فكـرة عـن السـرعة التـي سـتخضع فيهـا جهـودي للاختبـار. أتمنـى أن يكون بمقـدوري القـول إن عملـي فـي ذلـك الصيـف كان جـزءاً مـن مبـادرة اسـتجابة ضروريـة، ولكـن عندمـا ضـرب إعصـار كاترينـا المنطقـة فـي 29 آب، عرفـت أن المقترحـات التـي قدّمتهـا، إضافـة إلـى مكتبـي وخزانـة الملفّـات بأكملهـا، قـد طافـت فـي المحيـط.

التزمـت بمـا أتذكّـره بشـأن الإجـراءات المتّبعـة، واتصلـت بالأفـراد الآخريـن فـي فريقـي، لأعـرف فقـط أن الجميـع يواجـه أزمـة وأن مديرتنـا التنفيذيـة مفقـودة (اسـتطعنا الاتصـال بهـا بعـد بضعـة أيـام، وكانـت بخيـر). شـعرت بيـأس شـديد، كان يفتـرض أن تكـون المنظمـة محـوراً للاسـتجابة للكـوارث فـي المنطقـة، ولكـن مهمتنـا ضعفـت كثيـراً. فـي تلـك المرحلـة الحرجـة، تدخّلـت عـدّة مجموعـات إنسـانية رقميّـة مـن كل أرجـاء المعمـورة، وسـاعدت فـي تجديـد بنيتنـا التحتيـة للاتصـالات، ومـلء الثّغـرات حيـث لـم نسـتطع ببسـاطة فعـل ذلـك.

لقـد حسّـنت التّقانـة الاسـتجابة للكـوارث بقفـزاتٍ سـريعةٍ منـذ إعصـار كاترينـا. فـي وقـت الأزمـة، تسـتطيع المنظمـات الخيريـة الرّقميـة المسـاعدة فـي غربلـة حجـم كبيـر مـن المحتـوى الـذي تقدّمـه أطـراف مختلفـة (نصـوص، وصـور ضوئيـة، وصـور جوّيـة، وأفـلام فيديـو، وغيرهـا) حتـى يسـتطيع العاملـون فـي مجـال الإغاثـة التركيـز علـى فعـل مـا يجيـدون القيـام بـه: تقديـم المسـاعدة. يعمـل هـؤلاء المتطوّعـون، بالشـراكة مـع منظمـات إنسـانية، فـي تحليل تلك البيانـات، وتحديـد الأولويـات، ووضـع قواعـد جديـدة للعمليـات، وإنشـاء مواقـع إلكترونيـة وجماعـات لتقديـم معلومـات ضروريـة.

مـن صنـدوق اليونيسـيف للابتـكار فـي التعليـم، إلـى مبـادرة النّبـض العالمــي فــي جاكرتــا مــن الأمــم المتّحــدة، إلــى مركــز الابتــكار آيهــوب (iHub) فـي نيروبـي، تقـدّم منظمـات كثيـرة طرقـاً يسـتطيع فيهـا أفـرادٌ مـدَّ يـد العـون إلـى المحتاجيـن.

تسـتفيد تلـك الجهـات الرّقميـة مـن وقتهـا ومهاراتهـا التقنيـة، إضافـة إلـى شـبكاتها الشّـخصية، للمسـاعدة فـي تحليـل الكـم الكبيـر مـن المعلومـات لـوكالات الإغاثـة الإنسـانية الرسـمية الموجـودة فـي الميـدان. علـى سـبيل المثـال، عندمـا وقـع زلـزال نيبـال، سـاهم أكثـر مـن 7500 متطـوّع فـي تحسـين جـودة خرائـط الشـوارع المفتوحـة من ويكيبيديـا حتـى يكـون بمقـدور العامليـن فـي مجـال الإغاثة اسـتطلاع المنطقــة بكفــاءة واســتخدام صــور الأقمــار الاصطناعيــة لتحديــد الأقاليـم التـي تأثّـرت بالكارثـة فـي ذلـك البلـد. بنحـوٍ مشـابهٍ، تتولّـى جمعيـة هيومانتـي رود (Humanity Road) وفريـق عمـل سـتاند-باي (Standby) تقديـم معلومـات اجتماعيـة والتنسـيق بيـن المتطوّعيـن، فــي حيــن تجسـر مجموعــات أخــرى، مثـل مترجمــون بــلا حــدود، الفجـوات اللغويـة الشـفهية والكتابيـة[16]، [17].

لا يجـب عليـك أن تقطـع العالـم لتقديـم خدمـة إنسـانية رقميّـة . يمكنـك إنجـاز عمـل يتـرك أثـراً كبيـراً مـن داخـل الحـي الذي تسـكن فيـه. عندمـا انتقلـت إلـى منزلـي الجديـد فـي دالاس، علمـت أن نسـبة كبيـرة مــن السـكّان يسـتخدمون تطبيـق نكسـتدور (بيــت الجيــران NextDoor) علــى أنــه نــوعٌ مــن الكشــك الاجتماعــي الافتراضــي. دُهشــت حيــن رأيــت كيــف أضافــت هــذه المنصــة الاجتماعيــة المجّانيــة والبسـيطة عمقـاً إلــى مجتمعنــا، وأثـرَت العلاقــات فيــه، وسـمحت بمسـتوى مختلـف تمامـاً مـن الدعـم الاجتماعـي. ينشـر المســتخدمون، كل يــوم، إشــعارات عــن كلاب طليقــةٍ، ومراهقيــن

يقــودون برعونــة، وأســرٍ معــوزة، وغيــر ذلــك. فــي أحــد الأيــام المشــهودة، انهــار رجــل علــى رصيــف قريــب، ووجــده جــارٌ آخــر، لكــن لــم يجــد معــه مــا يثبــت هويتــه. اتصــل الجــار بالطــوارئ، ونشــر بعــد ذلــك وصفــاً للرجــل لإبــلاغ أســرته. تــم العثــور علــى الأســرة في خمــس دقائــق، ونُقــل الرجــل بأمــان إلــى المستشــفى.

ســواءً أكنــت تخــدم المجتمــع فــي حديقتــك الخلفيــة أم عبــر العالــم، قــد يكــون التطــوّع لتقديــم عمــل خيــريّ رقمــيّ نموذجــاً رائعــاً مــن التّعــاون الواعــي.

الابتكار من داخل مجالك الخاص

تتمثّــل جماليــة المســاهمة الواعيــة فــي الابتــكار بــأن الأمــر لا يســتلزم مهنــدس حاســوب أو مبرمجــاً لإحــداث فــرق، يمكــن أن تبتكــر مــن ضمــن نطــاق اختصاصــك. لأشــرح هــذا، ســأخبركم قصصــاً رائعــة عــن ثــلاث أفــراد تولّــوا زمــام المبــادرة فــي مجتمعاتهم لإحــداث تغييــر جــذري فيهــا.

دوك هندلي

دوك هندلــي هــو مؤســس منظمــة تدعــى وايــن تــو وتــر (Wine to Water)، التــي تهــدف إلــى تقديــم مــاءٍ نظيــفٍ لأشــخاص معوزيــن فــي أرجــاء العالــم. يشــرح دوك: «عندمــا خطــرت لــي فكــرة إنشــاء واين-تو-وتــر، كانــت التجربــة العمليــة الوحيــدة التــي أتمتّــع بهــا هــي العمــل فــي مشــرب». كان السّــاقي المحــب لركــوب الدّراجــات النارّيــة، صاحــب بصيــرة مميــزة. يقــول: «حلمــت ببنــاء منظمــة

تكافح الموت والأمراض المرتبطة بالماء باستخدام وسائل مختلفة عن أيّ شخص آخر. بدأت جمع المال لإيقاف تفشّي هذا الوباء بأفضل طريقة أعرفها، وهي سكب الشراب وعزف الموسيقى»[18]. استطاع في وقت قصير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لمساعدة أفراد في أنحاء العالم على تحويل حفلاتهم إلى مناسبات للحصول على التمويل اللازم لمشروعه. خدمت منظمة دوك، منذ تأسيسها في 2004، أكثر من 400.000 شخص في أربعة وعشرين بلداً. في 2009، حصل دوك هندلي على لقب «بطل» من شبكة سي إن إن، ويتكلم اليوم مع جماهير في كل أرجاء المعمورة ويقول: «إذا وجدت أنك شغوف بشيء ما، لن أهتم بمن تكون؛ لأنك ستُحدث فرقاً».

مايكل بريتشارد

شعر مايكل بريتشارد بأن عليه مواجهة أزمة المياه أيضاً، ولكن مقاربته للمشكلة كانت بطريقة مختلفة تماماً. يتذكر مايكل مشاهدته التغطية التلفزيونية لمأساتي تسونامي آسيا وإعصار كاترينا، وشعوره بالحزن من حشود اللاجئين الذين ينتظرون من أجل شُربةٍ من الماء النظيف. انتاب مايكل مزيج من الشعور بالغضب والإحباط نتيجة بطء وكالات الإغاثة في الاستجابة لتلك الكارثتين، وقرّر أن يفعل شيئاً بشأن ذلك. ابتكر قارورة «منقذ الحياة»، التي تبدو مثل حقيبة رياضية، ولكن تتضمّن غشاء تنقية يعمل بتقانة النانو (مصمّم لمنع مرور الفيروسات) لجعل «حتى مياه المستنقعات المقزّزة للنفس» قابلة للشرب في ثوانٍ معدودة. لإثبات فاعلية الجهاز، أجرى مايكل مقابلة تلفزيونية عرض فيها على الهواء مباشرة آلية عمل

القارورة. سكب سائلاً من مصنع لمعالجة مياه الصرف الصحّي في «منقذ الحياة»، وأضاف إليه كمية صغيرة من براز أرنب، من ثم خضَّ القارورة، وشرب الماء النظيف المعقّم الذي خرج منها[19]. بدّلت قارورة «منقذ الحياة»، التي ابتكرها مايكل بريتشارد، نماذج المساعدة التقليدية لتقديم ماء نظيف بطريقة أسرع وكفاءة أكبر.

آلي ويلبورن

باتت آلي ويلبورن، طالبة السنة النهائية في مدرسة نانسموند-سوفولك الثانوية في فيرجينيا، مفتونة بفكرة الطباعة ثلاثيّة الأبعاد في أثناء حصّة دراسية قبل عام بعنوان مدخل إلى التصميم[20]. كانت آلي، التي تبلغ السابعة عشرة من عمرها آنذاك، تتصفّح الإنترنت في الصيف الآتي حين رأت مصادفةً مجموعة تدعى إي-نيبل (e-NABLE) تدرّب متطوّعين لتقديم أيدي وأذرع اصطناعية، مصنوعة بتقانة الطباعة ثلاثيّة الأبعاد، إلى المحتاجين إليها. شعرت بحماس شديد حين علمت المزيد عن الأعضاء الاصطناعية من بعض المرضى في مركز هامبتون الطبي. عملت آلي مع إليزابيث جوينر؛ المتخصّصة في العلوم، والتّقانة، والهندسة، والرياضيات في نانسموند-سوفولك، لجمع 50.000 دولار من أجل إنشاء أكاديمية صيفية لتدريس علم الإنسان الآلي، وتكلّلت جهودهما بالنجاح حين أنجز طلابٌ نحو اثنتي عشرة يدا اصطناعية.

استفاد كل هؤلاء الأفراد الثلاثة من أعمالهم التّعاونية الواعية لإنجاز ما لا يستطيع شخص واحد القيام به بمفرده. يعدُّ هؤلاء

المبتكـرون المدنيـون منـاراتٍ لغيرهـم بالتأكيـد، وإن تكـن علـى جـزر معزولـة. نظـنُّ أنـه لا توجـد طريقـة ليكـون لنـا ذلـك النـوع مـن التأثيـر، لكـن كمـا يوضّـح دوك هندلـي: «سـتكون جهـودي نقطـة فـي دلـو، ولكـن لـو أننـي لـم أخـط تلـك الخطـوة؛ لأن المشـكلة كبيـرة جـدًّا، لـم نكـن لننجـز أيّ شـيء الآن».

إذاً، مـا هـي الأفـكار التـي تـراودك لجعـل المسـتقبل أكثـر إشـراقاً؟ هـل تـود أن تكـون مبتكـراً مدنيـاً؟ إذا كنـت مهتمـاً بالتّعـاون مـع آخريـن علـى مشـروع قائـم، إليـك بعـض التطبيقـات والمواقـع الإلكترونيـة المفضّلـة لـديّ، التـي يمكنـك أن تجرّبهـا:

أن تكون مبتكراً واعياً	
سي–كليك–فيكس ببلك–ستاف See Click Fix Public Staff	أبلـغ عـن قضايـا مثـل حُفَـر شـوارع أو لافتـات طريـق تحتـاج إلـى إصـلاح فـي مدينتـك
تشينج Change.org كير Care2.com	قـدّم عريضـة، واكسـب دعمـاً لقضايـا مختلفـة.
نكست–دور NextDoor بير Peer.by مجموعتي فيسبوك	اعمـل علـى بنـاء جماعـة متماسـكة فـي حيّـك.
ستز–إنفستر CitizInvestor.com نيبور Neighbor.ly	اسـتثمر فـي مشـروعات عامّـة عبـر جمـع تمويـل جماعـي، وبنـاء علاقـات مـع أشـخاص فـي محيطـك.

مستهلكون يتمتّعون بالوعي

الطريقة الثانية التي يمكننا الابتكار بها بنحوٍ واعٍ هي أن نكون مستهلكين يتمتّعون بالوعي. قد لا يكون شراءٌ منتجات عضوية الخيار الأرخص لنا؛ لكن يجادل كثيرون أن المرء يدفع تكاليف صحّيّة أكثر من ذلك مرتبطة بتناول كثير من الأغذية التقليدية والمعالجة. قد لا يمنحك الاستثمار المسؤول اجتماعياً أفضل عائد على الورق في مجال الأرباح الكليّة، ولكن نحن أكثر قيمة من أموالنا. أوضح بحثٌ حديث أن طريقة إنفاقنا للمال تؤثّر على سعادتنا أكثر ممّا ننفق مالنا عليه.

إدارة بصمتنا الرّقمية

بالطريقة نفسها التي تسعى بها حركات الحفاظ على البيئة إلى زيادة الوعي العالمي بشأن بصمة الكربون، يمكن لمنظمات حماية المستهلك أن تزيد وعي المستهلكين بشأن بصمتهم الرّقمية بتثقيفهم عن تأثيرات مشترياهم على السّوق[21]. لا يدرك معظم المستهلكين أن التطبيقات التي نشتريها، والألعاب التي نلعبها، والآلات التي نستثمر فيها، والأحاديث التي نتبادلها عبر وسائل التواصل الاجتماعي، ترسل رسائل إلى مطوّرين ومستثمرين عن نوع المحتوى الذي نفضّله، والمنتجات التي نرغب الحصول عليها. نعم، البيانات تدرُّ أموالاً؛ ولدى المستهلكين قوة متزايدة للتأثير على قوى السوق.

تعزيز المسؤولية الاجتماعية

لقد باتت التّقانة قوة محفّزة للتغيير الإيجابيّ، وهي تزيد معرفة المستهلك وشفافية الشّركات. صار المستهلكون اليوم أكثر دراية بممارسات الشّركات، ويعرفون أن لديهم خيارات مختلفة بشأن طرق إنفاق أموالهم. وفقاً لاستطلاع أجرته مؤسسة كون للاتصالات في 2015، يأخذ ثمانية من كل عشرة مستهلكين في العالم المسؤولية الاجتماعية للشركات بالحسبان حين يقرّرون ما يريدون شراءه أو المكان الذي يقصدونه للتسوّق (84٪)، أو المنتجات أو الخدمات التي يوصون بها أشخاصاً آخرين (82٪)، أو الشّركات التي يرغبون برؤيتها تقوم بأعمال في مجتمعاتهم (84٪)، أو الأماكن التي يحبّون أن يعملوا بها (79٪)[22]. تقوم 93٪ من أكبر شركات العالم بتقديم تقارير رسمية حالياً عن مبادراتها المتعلّقة بالمسؤولية الاجتماعية للشركات[23، 24] (CSR).

يأخذ ثمانية من كل عشرة مستهلكين في العالم المسؤولية الاجتماعية للشركات بالحسبان حين يقرّرون ما يريدون شراءه أو المكان الذي يقصدونه للتسوّق (84٪)، أو المنتجات أو الخدمات التي يوصون بها أشخاصاً آخرين (82٪)، أو الشّركات التي يرغبون برؤيتها تقوم بأعمال في مجتمعاتهم (84٪)، أو الأماكن التي يحبّون أن يعملوا بها (79٪).

لا يعني الاستهلاك بوعي أن هذا شيءٌ جيدٌ للعالم فقط، وإنما قد يكون مفيداً لك أيضاً. لا يجعلك الرضا عن شراء شيء ما سعيداً على المدى القصير فحسب، وإنما يعزّز فضيلة الإيثار لديك كذلك[25]. تشير أبحاثٌ إلى وجود «حلقة تغذية

راجعـة إيجابيّـة» بيـن الإنفـاق الاجتماعـي (الإنفـاق لمـا فيـه خيـر الآخريـن) والرّفـاه، التـي يمكـن أن تكـون وسـيلة فاعلـة لتحقيـق سـعادة مسـتدامة: يزيـد الإنفـاق الاجتماعـي السّـعادة، مـا يشـجّع بالمقابـل علـى مزيـد مـن هـذا الإنفـاق. إذا أردت أن تكـون مسـتهلكاً تتحمّـل مسـؤولية اجتماعيـة، إليـك بعـض الأفـكار البسـيطة جـدًّا، التـي يمكـن أن تجرّبهـا:

اقتراحات قد تجعلك أكثر سعادة

1. التوثّـق مـن مصـادر منتجاتـك. اعـرف مـن أيـن تأتـي منتجاتـك، ومـن يصنعهـا، وكيـف تجـري الاسـتفادة مـن الأرباح. تسـتطيع تطبيقات مثـل غـود-غايـد (GoodGuide)، وإيكو-هابيتـود (Echohabitude)، وبيوكـوت (Buycott) مسـاعدتك فـي تفحّـص رمـزٍ شـريطي (باركـود) بسـرعة للتوثّـق مـن خلفيـة الشـركة قبـل أن تشـتري منتجـاً منهـا[26]. إذا لـم يكـن الرمـز الشـريطي متوافـراً، يمكنـك أن تبحـث أيضـاً عـن المنتـج أو الشـركة فـي غوغـل أو مكتـب جـودة الأعمـال [27] Better Business Bureau.

2. الشـراء المؤثّـر. عندمـا يكـون هـذا ممكنـاً، اشـتر منتجـات مـن شـركات لدعـم ثـلاث قيـم رئيسـة (شـراء يفيـد الاقتصـاد، والبيئـة، والمجتمـع)[28]. تتبنّـى تلـك الشّـركات عـادة خطـة مسـؤولية اجتماعيـة، وقـد تكـون حتـى مصنّفـة ضمـن الفئة (ب)، مـا يشـير إلـى اعتمادهـا معاييـر عاليـة المسـتوى لـلأداء الاجتماعـي والبيئـي، والشّـفافية العامّـة، والمحاسـبة القانونيـة[29].

على الرغم من أن هذه الشّركات قد تضحّي بالأرباح قصيرة الأمد للمحافظة على قيمها، إلا أنها تبني ولاءً لعلامتها التجارية بين المستهلكين، الذين يرغبون أن يعرفوا أين تذهب أموالهم، وتزيد من قدرتها على رفد فريق عملها بكفاءات ممتازة. تقول كريستين دريبسا؛ مؤسّسة ومديرة إيكو-هابيتود، وهي سوق إلكترونية تتحمّل مسؤولية اجتماعية: «كلما أسرعنا في إنفاق أموالنا بطريقة أفضل، سنسرّع من رؤية التحوّل في الاقتصاد ... يتعلّق الأمر بالطلب، وقد بدأنا رؤية ذلك التحوّل في ما يبحث النّاس عنه، ويهتمون به»[30].

3. الاستثمار في الابتكار لما فيه المصلحة العامّة. إن أفضل حل يمكن أن تقدّمه لجعل العالم مكاناً أفضل هو الاستثمار في الابتكار. سواءً أكان لديك دولار واحد أو مليون، يمكن أن تسهم في العمل الخيريّ اليوم بفضل مواقع تمويل جماعية مثل كيفا (Kiva)، وكيك-ستارتر (Kickstarter)، وكراودرايز (Crowdrise)، وإندي-غوغو (Indiegogo). يساعد الاستثمار في مشروعات تتّفق مع قيمك واهتماماتك في إيجاد رأسمالٍ كافٍ لإحداث تغيير إيجابي، ويعدّ مؤشراً لمبتكرين ومستثمرين آخرين على وجود طلب على مشروعات ومنتجات مشابهة.

4. استخدام وسائل التواصل الاجتماعي منصّةً للتغيير. امتدح شركاتٍ تلتزم بإحداث تغيير إيجابيّ، وانتقد

أخـرى تعانـي مشـكلات فـي النزاهـة. انشـر تعليقـات عـن المنتجـات، وشـارك فـي مواقـع النقـاش، واكتـب مدوّنـات تعبّـر فيهـا عـن آرائـك. يمكنـك أيضـاً متابعـة صفحـات وسـائل التواصـل الاجتماعـي لمنظمـات تتّفـق مـع قيمـك، والاطـلاع دائمـاً علـى القضايـا الرئيسـة فـي هـذا المجـال.

التحفيز الواعي

الطريقـة الثالثـة التـي يمكـن أن نبتكـر فيهـا بوعـي هـي أداء دور المحفّـز فـي المجتمـع عبـر تقديـم نمـوذج يُحتـذى، والإسـهام فـي إجـراء التحـوّل المنشـود، ومسـاعدة الآخريـن، وتكثيـف العطـاء. فـي معظـم الحـالات، تحقّـق أفعالنـا ثـلاث غايـات: تعـزّز سـعادتنا، وتلهـم الآخريـن اتخـاذ إجـراءات مماثلـة، وتوجـد بيئـة تسـهّل السّـعادة للجميـع.

نمذجة السلوك الاجتماعي الإيجابيّ

عندمـا يصبـح السـلوك الاجتماعـي الإيجابـيّ مثـالاً يُحتـذى، سـيتمتّع المبتكـرون بالقـدرة علـى أن يصيـروا محفّزيـن فـي المجتمـع مـن أجـل زيـادة الإيثـار والتعاطـف، والمعاملـة بالمثـل. فـي تجربـة «العجلـة المثقوبـة» الشـهيرة فـي 1966، درس باحثـون إمكانيـة توقّـف راكبـي درّاجـات ناريـة لمسـاعدة «سـيدة فـي محنـة» علـى جانـب الطريـق نتيجـة ثقـبٍ أصـاب عجلـة مركبتهـا. كان نصـف السـائقين قـد رأوا مشـهداً تمثيليـاً عـن شـاب يسـاعد فتـاة قبـل ذلـك، فـي

حيـن لـم يشـاهده النصـف الآخـر مـن راكبـي الدرّاجـات. وجـدت الدراســة أن وجــود نمــوذج إيجابــيّ زاد كثيــراً الســلوك الإيثــاريّ لهــؤلاء الســائقين[31]. فــي الواقــع، يمكــن لمشــاهدة فعــل خيــر أن يُطلـق سلسـلة مـن أعمـال المـروءة. فـي 2012، قـرّرت زبونـة، فـي أثنـاء انتظـار دورهـا أمـام نافـذة طلبـات مقهـى تيـم هورتـون، أن تدفع حسـاب الزبـون خلفهـا فـي الصـف. شـعر ذلـك الزبـون بالدهـش والسـرور، وقـرّر أن يدفـع عـن الزبـون التالـي أيضـاً، ونتـج عـن ذلـك سلسـلة سـخاء شـملت 226 زبونـاً فـي المتجـر فـي السـاعات الثـلاث الآتيـة[32]. وقعـت حادثـة مشـابهة فـي 2014 فـي سـتاربكس، وشـملت 378 زبونـاً وامتـدت أكثـر مـن إحـدى عشـرة سـاعة. فـي كل مـن هاتيـن الواقعتيـن، أدّى فعـل إيثـار واحـد إلـى نشـوء تأثيـر موجـيّ امتـد إلـى خـارج نطـاق النّـاس الواقفيـن فـي الصـف - انتشـرت هـذه القصـص عبـر الإنترنـت، وألهمـت آخريـن أن يكونـوا محفّزيـن فـي مجتمعاتهـم. (لمتابعـة تأثيـرك، توثّـق مـن تطبيـق ريبيـل (Ripil) أو نوبلـي (Nobly)، الـذي يسـمح لـك برصـد ومشـاركة أعمـال الخير التـي تحفّزهـا فـي المجتمـع حولـك).

وجدت الدراسة أن وجود نموذج إيجابي زاد كثيراً السلوك الإيثاري لهؤلاء السائقين. في الواقع، يمكن لمشاهدة فعل خير أن يُطلق سلسلة من أعمال المروءة.

سـواءً أكنـت مديـراً تنفيذيـاً، أو قائـد فريـق، أو عامـلاً عاديـاً، أو والـداً يلـزم المنـزل، قـد تكـون نمـاذج السّـلوك الاجتماعـي طريقـة فاعلـة جـدًّا فـي تحفيـز الأفـراد حولـك. فـي كتابـه الموسـوم الأخـذ والعطـاء، الـذي صنّفتـه نيويـورك تايمـز بيـن الأكثـر بيعـاً، يكتـب آدم غرانـت الأسـتاذ فـي وارتـون: «أكبـر مصـدر تحفيـز غيـر مسـتثمر بعد

هـو تقديـم خدمـة إلـى أشـخاص آخريـن، والتركيـز علـى أن مسـاهمة عملنـا فـي حيـاة الآخريـن يمكـن أن يجعلنـا أكثـر إنتاجيّـة مـن مجـرد التفكيـر بمسـاعدة أنفسـنا».

ينفّـذ غرنـت مـا يحـضُّ عليـه: وافـق مـرّة علـى كتابـة 100 رسـالة توصيّـة للطـلاب، وهـي مهمـة قـد يجدهـا كثيـر مـن الأسـاتذة عسـيرة. عوضـاً عـن أن يفكّـر فـي الرسـائل علـى أنهـا عمـل مزعـج، قـرّر أن يعـدَّ كل واحـدةٍ منهـا فرصـةً لمسـاعدة آخريـن علـى تحقيـق أحلامهم. علـى الرغـم مـن أن هـذا يبـدو سـاذجاً، إلا أن غرانـت يـدرك أن هـذا التّغيير فـي طريقـة التفكيـر ليـس محـض إيثـار يحصـل علـى شـيء بالمقابـل، حيـث إن الطـلاب يحضـرون لـه هدايـا بانتظـام، ويشـكرونه فـي رسـائل عبـر البريـد الإلكترونـي، ويمتدحـون شـخصه.

إذا كان لا يـزال لديـك شـك بشـأن قيمـة العطـاء فـي المكتـب، يمضـي غرانـت قدمـاً ليشـرح تجربـة بسـيطة حـاول مـن خلالهـا إثبـات فاعليـة تأطيـر إنجـاز العمـل، وبـدأ فـي بيئـة صعبـة: مراكـز اتصـالات جامعيـة. تتمثّـل مهمـة مراكـز الاتصـالات الأساسـيّة في تمويـل المنـح الجامعيـة، لـذا أحضـر غرانـت شـخصاً استفاد سـابقاً مـن إحـدى المنـح ليتكلـم مـع المتّصليـن عشـر دقائـق فقـط بشـأن مـا أحدثتـه تلـك المنحـة مـن تغييـر فـي حياتـه، وألهمتـه العمـل معلّمـاً مـع تيتـش فـور أمريـكا (Teach for America). يتذكـر غرانـت أنـه قـد شـعر بصدمـة بمـدى فاعليـة التجربـة: بعـد شـهر مـن ذلـك، ارتفـع معـدّل الوقـت الـذي يقضيـه العاملـون علـى الهاتـف بنسـبة 142٪ وازدادت العائـدات بنسـبة 171 ٪[33].

تفيـد نمذجـة السـلوك الاجتماعـي الإيجابـيّ عبـر أقـوال وأفعـال فـي تقديـم قـدوةٍ للآخريـن، وتغيّـر فـي الواقـع الهرمونـات فـي دمنـا، وتكـوّن سـلوكنا علـى مسـتوى فيزيولوجـي عصبـي. فـي

دراسة أُجريت في كانون الأول 2015، طلب باحثونٌ من طلابٍ مشاهدة إعلان خدمة عامّة. قبل مشاهدة الفيديو، حُقن نصف المشاركين بأوكسيتوسين (هرمون يُطلق في الدم حين يربت المرء على كلب، أو يعتني بنبتة، أو يقيم علاقة زوجية، أو يشاهد فيدو عاطفي على يو-تيوب)، في حين لم يُمنح النصف الآخر شيئاً. قدّم المشاركون الذين حُقنوا بذلك الهرمون أموالاً أكثر بنسبة 56٪، وشملت تلك الهبات قضايا أكثر بنسبة 57٪، وقالوا إنهم أكثر اهتماماً بأولئك الذين يظهرون في الفيلم بنسبة 17٪. على الرغم من أننا نعرف سلفاً أن «مسَّ أوتار القلب» يعدُّ استراتيجية فاعلة في الإعلان، إلا أن هذا البحث يكشف أن نمذجة النشاطات التي تجعلك «تشعر بالسّعادة» يغيّر في الواقع سلوك المشاهدين بدفعهم نحو خيارات إيجابية[34].

أضف إلى ذلك، يحسّن سلوك الإيثار حصيلة عملنا. وجدت دراسة أجرتها جود-ثنك أن أفراداً يقدّمون دعماً اجتماعياً لآخرين يكونون أكثر انسجاماً في عملهم، ويزيد احتمال حصولهم على ترقية بنسبة 40٪ في الأعوام الأربع الآتية. قد يكون فهم آلية تعزيز الاستجابة الفيزيولوجية العصبية إحدى أهم عوامل جاذبية القيادة التي لم تُستغل بعد، وسيكون أولئك الذين يفهمون كيف يستفيدون من هذا التأثير أكثر توقيراً وفاعلية بالتأكيد.

تحوّل في عرض الأخبار

يستطيع المبتكرون أن يكونوا محفّزين عبر وسائل التواصل الاجتماعي أيضاً. في تجربة مثيرة للجدل، عدّلت فيسبوك محتوى الأخبار لأكثر من مليون مستخدم لتعرض مزيداً من

المنشــورات الإيجابيّــة، أو الســلبيّة. علــى الرغــم مــن الشــكوك التــي أحاطــت بتلــك الطريقــة، إلا أن نتائــج الدراســة كانــت باهــرة: دفعــت رؤيــة منشــورات إيجابيّــة فــي تغذيــةٍ إخباريــةٍ أشــخاصاً إلــى نشــر تحديثــات إيجابيّــة بأنفســهم، فــي حيــن دفعــت الأخبــار الســلبيّة إلــى نشــر مزيــد مــن التحديثــات الســلبية[35].

تتكــون آراؤنــا نتيجــة لمــا نقــرؤه بــكل معنــى الكلمــة. أدركــت الصحافيــة رشــاناه بالدويــن هــذا، وأرادت تغييــر التغطيــة الإخباريــة فــي موطنهــا إنغلــود فــي إيلينــوي، الــذي يعــدُّ أحــد أحيــاء شــيكاغو. تصــوّر وســائل الإعــلام إنغلــود غالبــاً علــى أنها مرتــعٌ للجريمــة، إلا أن بالدويــن تعــرف أن هنــاك وجهــاً آخــر للقصّــة، وهــي ملتزمــة بمشــاركة أخبــار الأعمــال الصالحــة فــي بلدتهــا مــع العالــم. تشــرح فــي إحــدى مقالاتهــا: «ســيؤثّر الخطــر الكامــن فــي روايــة واحــدة ســلبية، يجــري ســردها مــراراً وتكــراراً علــى مســامع الجماهيــر، بشــأن حــي واحــد، بنحــوٍ ســلبيّ بالتأكيــد علــى أولئــك الذيــن يعيشــون فــي تلــك المنطقة، إضافــة إلــى كل شــخص آخــر. بيــت القصيــد: تصيــر تلــك القصّــة جــزءاً مــن وعــي الفــرد، إذا لــم يكــن هنــاك شــيء يدحضهــا»[36].

تصــف ميشــيل جيــلان؛ مذيعــة أخبــار ســابقاً علــى قنــاة ســي بــي إس، التــي تحــوّلــت إلــى مختصّــة فــي علــم النفــس الإيجابــيّ الآن (وزوجــة شــقيقي أيضــاً)، مقاربــة بالدويــن بأنهــا «صحافــة تحــوّليــة» (تتمتّــع بقــدرة علــى إجــراء تحــوّلات إيجابيّــة). فــي كتابهــا الأكثــر بيعــاً الموســوم «بــث الســعادة»، تحــدّد جيــلان الصحافــة التحــوّليــة بأنهــا «مقاربــة فاعلــة، وجذّابــة، وتركّــز علــى الحلــول، لتغطيــة الأنبــاء. تســعى إلــى إبــلاغ العامّــة بالأخبــار وتقديــم الأدوات الضروريــة لتحقيــق تقــدّم ملمــوس». تلاحــظ جيــلان أن التغطيــة الإعلاميــة تركّــز غالبــاً علــى القصــص «الإيجابيّــة» و«الســلبيّة»،

ولكـن الحكايـة الحقيقيـة تكـون أكثـر تعقيـداً مـن ذلـك. «الصحافـة التحوّليـة هـي الطريـق الثالثـة التـي تقـول: «سـنغطّي أخبـاراً جدّيـة، ولكـن سـنفعل هـذا بطريقـة تجعلـك تشـعر بـأن أفعالـك مهمـة». إنهـا تمثّـل دعـوة ممكنـة للعمـل، وتجعـل النّـاس يشـعرون أنهـم جـزء مـن العمليـة. لديهـا هـدف أسـمى مـن مجـرد إبلاغـك عـن الأمـور السـيئة فـي العالـم».

الصحافـة التحوّليـة ليسـت أكثـر قبـولاً فقـط، وإنمـا أكثـر جاذبيـة أيضـاً. فـي دراسـة عـن وسـائل الإعـلام أجرتهـا جيـلان مـع آريانـا هافينغتـون وشـون أكـور (زوجهـا)، وجـدت ميشـيل أنـه عندمـا يسـتمع النّـاس إلـى نقـاشٍ عـن حلـول ممكنـة أو واقعيـة بعـد متابعـة أخبـارٍ عـن مشـكلة مـا، تزيـد نسـبة حـل المشـكلات بشـأن قضايـا منفصلـة لاحقـاً بمعـدّل 20٪. قـال النّـاس إنهـم يشـعرون بتحسّـنٍ أيضـاً بعـد أن يركّـزوا علـى الحلـول بـدلاً مـن التفكيـر مطـولاً فـي المشـكلات. يذكّرنـا هـذا أن تعزيـز إحسـاسٍ بالفاعليـة بشـأن قضيـة مـا قـد يؤثّـر إيجابـاً علـى مشـاعرنا بشـأنها، وعلـى طـرق مقاربتنـا مجـالاتٍ أخـرى مـن الحيـاة أيضـاً.

فـي دراسـة سـابقة، وجـد الثلاثـيّ نفسـه أن الأشـخاص الذيـن يتعرّضـون إلـى ثـلاث دقائـق فقـط مـن الأخبـار السـلبيّة فـي الصبـاح الباكـر يـزداد لديهـم احتمـال الشـعور بـأن يومهـم سـيئ بنسـبة 27٪ بعـد سـت إلـى ثمانـي سـاعات. يـؤدّي اسـتبدال القصـص الإيجابيّـة بالسـلّبية إلـى تحسّـن مشـاعر النّـاس؛ لأنهـم يـرون أنهـم يتمتّعـون بالقـوة لجعـل هـذا العالـم مكانـاً أفضـل للجميـع. هـذا تأثيـر عميـق، خاصـة لأولئـك الذيـن يحبّـون الاسـتيقاظ باكـراً وقـراءة أهـم خمـس قصـص إخباريـة قبـل حتـى الخـروج مـن السـرير. تشـرح جيـلان أن الهـدف ليـس التوقّـف عـن مشـاهدة الأخبـار، وإنمـا انتقـاء المصـادر

الإخبارية التي ترشدك إلى طريقة التعامل مع الأنباء السلبيّة، والتصرّف حيالها. إذا لم تكن هذه المصادر متوافرة، يمكن أن تقرأ دائماً قصصاً إخبارية عبر عدسة ما يمكنك القيام به بشأن الوضع، وأن تكون «قدوة» بالتفاعل عبر وسائل التواصل الاجتماعي لإطلاق حديث بشأنه، وكتابة منشورات ومدوّنات تركّز على الحلول الممكنة.

ترسيخ السلوك الإيجابيّ

الطريقة الثالثة التي يكون بها المبتكرون محفّزين يتمتّعون بالوعي هي ترسيخ السلوك الإيجابيّ عبر التّقانة. يبدو تريستان هاريس، الخرّيج من برنامج تقانة الإقناع في ستانفورد والمهندس السابق في غوغل، مقتنعاً بأن التّقانة تستطيع تعزيز القيم الإنسانية – مثل مفهوم «قضاء وقت ممتع» – في تصميم تقانة المستهلك. على سبيل المثال، قدّم تصوّراً لنسخة من جيميل قد تفتتح بسؤالك عن الوقت الذي ترغب بأن تقضيه على البريد الإلكتروني في ذلك اليوم، وتذكّرك حين تقترب المدّة من نهايتها. أضف إلى ذلك، يريد إعادة تصميم تطبيقات التراسل التركيز على المفيد منها، وتنحية عوالم الإلهاء جانباً، ويدعوها «تطبيقات التفكّر»، وهي مخصّصة أساساً للتحكّم بالتطبيقات التي نعمل عليها.

قدّم تصوّراً لنسخة من جيميل قد تفتتح بسؤالك عن الوقت الذي ترغب بأن تقضيه على البريد الإلكتروني في ذلك اليوم، وتذكّرك حين تقترب المدّة من نهايتها.

عندمـا نزيـد وعينـا بشـأن تفاعـل التّقانـة فـي حياتنـا، يجـب أن يتحمّـل كل منـا مسـؤولية تكويـن مسـتقبل السّـعادة بالطـرق التـي نتعـاون، ونسـتهلك، ونتصـرّف بهـا علـى أننـا محفّزيـن. كتـب الرئيس أوبامـا فـي نسـخة حديثـة مـن مجلـة وايـرد (Wired)، أنـه مـن أجـل التغلّـب علـى التحدّيـات التـي نواجههـا فـي المسـتقبل:

لـن نكـون بحاجـة إلـى الخبـراء فـي معهـد ماساشوسـتس للتّقانـة فـي سـتانفورد أو معاهـد الصحّـة الوطنيـة الأمريكيـة فقـط، وإنمـا إلـى الأم فـي فيرجينيـا الغربيـة التـي تقـوم بإصـلاح طابعـة ثلاثيّـة الأبعـاد، والفتـاة عنـد الطـرف الجنوبـي مـن شـيكاغو التـي تتعلّـم الترميـز، والحالـم فـي سـان أنطونيـو الـذي يريـد مسـتثمرين لتطبيقـه الجديـد، والأب فـي داكوتـا الشـمالية الـذي يتعلّـم مهـارات جديـدة ليسـتطيع المسـاعدة فـي قيـادة الثـورة الخضـراء. سـنتغلّب بهـذه الطريقـة علـى التحدّيـات التـي نواجههـا: بتحريـر قـوّة كل واحـدٍ منـا مـن أجـل كل واحـدٍ منـا. لا مـن أجـل أولئـك المحظوظيـن فحسـب، وإنمـا مـن أجـل الجميـع[37].

هـذه هـي قـوة الخيـال الإبداعـي والجماعـي. كان هدفـي مـن هـذا الكتـاب هـو تمكيـن كل شـخص مـن التفكّـر فـي موقعـه الحالـي، والتبصّـر بشـأن المـكان الـذي سـينتهي بـه الحـال إليـه، والحلـم بمـا قـد يبـدو عليـه شـكل المسـتقبل. أنـا متفائلـة أنـه سـيكون بمقـدورك العثـور علـى طريـق أفضـل إلـى الأمـام بغـض النظـر عـن التحدّيـات التـي تواجههـا. أتطلـع قدمـاً إلـى مسـتقبل السّـعادة، وسـأراك هنـاك.

خلاصة

يتشكّل مستقبل السّعادة بالطريقة التي نتفاعل بها مع التّقانة اليوم. ترسل أفكارنا، وأفعالنا، وحتى مشترياتنا رسائل مهمة إلى مستثمرين ومطوّري تقانات جديدة. يمكن أن نساعد في إعادة بناء مستقبلنا حين نتحلّى بالوعي ونقرّر كيف نتعامل مع التّقانة في الحاضر.

الابتكار بوعي بـ:

✓ التخيّل الفاعل للعالم الذي ترغب به.

✓ الاستفادة من التّقانة الحالية لتكون متعاوناً، ومستهلكاً، ومحفّزاً واعياً.

✓ استخدام علاقاتك لنمذجة سلوك اجتماعي إيجابي، وإحداث أثرٍ موجيّ، ونشر قصص محفّزة.

رسالة ختاميّة

كان تصـــوّري لنهايـــة الكتـــاب أن أقـــدّم صـــورةً ثلاثيّـــة الأبعـــاد مرســـومة بخـط اليـد لشـخصٍ يرفـع إبهاميـن إلـى الأعلـى ويهنئـك بإنهـاء قـراءة هـذا العمـل. لكـن مـن أجـل المضـي قدمـاً، نحتـاج أحيانـاً إلـى إلقـاء نظـرة إلـى الـوراء. لـذا عوضـاً عـن ذلك، سأسـتعين بتقليـدٍ قديـم، أو شـيء مـن المدرسـة القديمـة كمـا يقولـون: لقـد كتبـت لـك رسـالة تحفّـزك علـى متابعـة دربـك. إلـى محبّـي تويتـر والنصـوص المختصـرة، سـيكون هـذا مزعجـاً لكـم علـى الأرجـح (أكثـر مـن 140 حرفـاً، ومـن دون صـور تعبيريـة... سـتكونون بخيـر أيهـا الأصدقـاء)، ولكـن سـأحاول الإيجـاز.

صديقـي العزيـز (وأنـت صديقـي فعـلاً بعـد أن قـرأت كل قصصي، وقوائمـي، واقتراحاتي).

لا أحـب الخاتمـة الطويلـة، خاصـة أن هـذه هـي البدايـة فقـط، ولكـن أريـد أن أشـكرك. أتقـدم إليـك بجزيـل الشـكر علـى إبـداء

حرص كافٍ بشأن المستقبل، والانضمام إليّ في هذه الرحلة لتحفيز الإمكانات، وإجراء أبحاث، والاشتراك في تجربة فكرية لجعل المستقبل أكثر إشراقاً. لقد استكشفنا في سياق هذا الكتاب تحدّيات المهمّات الحديثة الصعبة، وقد شاطرتك خمس استراتيجيات لمساعدتك في تحقيق التوازن بين الإنتاجيّة والرفاه في العصر الرّقميّ بـ:

- اتخاذ الاحتياطات اللازمة
- تعرّف إلى ذاتك
- تدريب عقلك
- إنشاء بيئة للسّعادة
- الابتكار بوعي

ستكون قد حدّدت على الأرجح أيّ هذه الاستراتيجيات التي يجب أن تعمل عليها فوراً، وآمل أن تبدأ وضع هذه الاقتراحات العملية موضع التنفيذ حالاً. ليس غداً، أو الأسبوع القادم، أو حين تحظى بفرصة لشراء مفكّرة شكر. لا تتطلّب هذه الاستراتيجيات شيئاً باستثناء ذهنية منفتحة ورغبة جدّية بجعل العالم من حولك مكاناً أفضل للعيش.

إذا كنت تقرأ هذا الكتاب، والمستقبل لا يزال مستقبلاً، لا بأس بذلك. لا يزال هناك وقت من أجل تحقيق التوازن بين التّقانة والسّعادة. إذا كنت تقرأ هذا والمستقبل هو الحاضر الآن، ينبغي أن أؤلّف كتاباً آخر إذاً! أو يجب أن أعود إلى الماضي وأقوم بإجراء بعض التعديلات الجوهرية.

إذا كنت تودُّ الاستمرار في التعلّم بشأن الموارد والاستراتيجيات العصرية لتحقيق التوازن بين الإنتاجيّة والرفاه في العصر الرّقميّ، أرجو أن تتوثّق من مدونتي للتّقانة والسّعادة HappyTechBlog.com. إذا وجدت أنك تواجه فشلاً، أو إخفاقاً، أو عثرة على الطريق، نل قسطاً من الراحة: نحن في هذا معاً. اقرأ الأقسام المفضّلة لديك من الكتاب لإنعاش ذهنك. من ثم شارك قصة نجاحك معي عبر موقع إيمي-بلانكسون. كوم amyblankson.com/share. لا يسعني الانتظار لأسمع منك، وأرى كيف يمكننا معاً أن نواصل تكوين مستقبل السّعادة.

مع أطيب التمنّيات

إيمي

خلاصة النقاط الرئيسة

الاستراتيجية رقم 1: اتخاذ الاحتياطات اللازمة

كيف تركّز طاقتك وتوجّهها بفاعلية

على الرغم من أن مدة انتباهنا قد تكون أقل من السمكة الذهبية، إلا أن بمقدورنا أن نتعلّم التخلّص من عوامل الإلهاء، وزيادة تركيزنا على أمور تهمنا في حياتنا. يساعدنا هذا في الاستفادة من وقتنا، وجهدنا، والعمل بفاعلية على أيّ نشاطٍ قد نقوم به. يمكن أن نزيد من وعينا لتحديد خياراتنا بشأن متى؟ وأين؟ ولماذا؟ وكيف نتعامل مع التقانة؟ تكوّن هذه المهارات الشوكة الثالثة التي يمكن أن نثبّت بها أنفسنا، وتجعلنا نوجّه طاقتنا نحو إيجاد مستقبل أكثر سعادة.

حافظ على تركيزك في غمرة التّغيير:

- ✓ الاستفادة من «الشوكة الثالثة» (المبادئ والقيم الإرشادية)، لتركّز طاقاتك.
- ✓ التخفيف من عوامل الإلهاء لزيادة الإنتاجيّة.
- ✓ الاختيار الفاعل لطريقة استجابتك للتقانة: تريّث، أو اقتناع، أو ريادة.
- ✓ فهم نوايا الآخرين، إضافة إلى تحديد أهدافك.
- ✓ التركيز على الانسجام مع الآخرين، لا العزلة عنهم.
- ✓ وضع أولوياتك في طليعة اهتمامك.

الاستراتيجية رقم 2: تعرّف ذاتك

كيف يساعد تقويمك لنفسك

في التخلّص من العوائق التي تعترض ثقتك بإمكاناتك

معرفة الذات قوة، يساعدنا الاهتمام بقراراتنا المصغّرة في حياتنا، وتوخي الحرص في أثناء اتخاذها، على تفادي العراقيل التي تحدُّ من تفكيرنا، واتخاذ قرارات أفضل في المستقبل. تساعدنا التّقانة الجديدة على فهم أجسادنا وعقولنا على مستوى أكثر تفصيلاً، وتمكّننا من اتخاذ قرارات مصغّرة أفضل بشأن المستقبل. على كل حال، يجب أن نستفيد من أفضل حاسوب خارق جرى إبداعه حتى الآن ... العقل البشريّ.

تعرّف ذاتك بـ:

- ✓ تمييز الآراء السلبيّة، التي قد تجعل قطار نواياك يخرج عن سكّته.
- ✓ الاهتمام بقراراتك المصغّرة، لفهم المجالات التي قد يكون فيها لتغييرات صغيرة تأثيرات كبيرة عليك.
- ✓ مراقبة التقدّم في حياتك لتحديد نقاط النجاح، والقضايا التي توجد فيها فسحة للتحسّن.

الاستراتيجية رقم 3: درّب عقلك

كيف تربّب لبنات ذهنٍ أكثر ذكاءً وسعادة

تكشف تطوّراتٌ حديثةٌ في علم النفس الإيجابيّ أن بمقدورنا تدريب أدمغتنا لتحسين مستوى سعادتنا وإنجازنا باستخدام إطار عمل (س-ش-ب-ع-ت). يتمثّل العامل الرئيس في إحداث تغيير إيجابي مستدام في حياتنا في تعرّف مجموعة من المهارات

المستهدفة، والتدرّب على كسب كل عادةٍ على حدةٍ، وتقويم التقدّم المنجز في أثناء ذلك، وجعل التّغيير «راسخًا» بتحديد أهداف بسيطة، وواقعية، وذات مغزى.

درّب عقلك بـ:

- ✓ تطوير طريقة تفكير متفائلة لتعزيز نموك.
- ✓ استخدام إطار عمل (استمتاع، شكر، استبشار، عطاء، تعاطف) لتعلّم مهارات جديدة من أجل تحسين طريقة تفكيرك.
- ✓ الاستفادة من التّقانة في دعم نجاحك، ومراقبة تقدّمك.

الاستراتيجية رقم 4: إنشاء بيئة للسعادة

كيف نكون أكثر سعادة في منازلنا، وأماكن عملنا، ومجتمعاتنا

يتطلّب تدفّق سيل التّقانة الجديد في حياتنا وجود فسحة جسدية وذهنية لاستخدام تلك الأدوات بنحو ملائم، وبطريقة تعزّز السّعادة. تركّز هذه الاستراتيجية على الاستفادة من طرقٍ مختلفةٍ لتنظيم ذلك، واستعادة السيطرة على حياتنا، إضافة إلى وضع حدود وقيود فاعلة على استخدامنا للتّقانة.

إنشاء بيئة للسعادة بـ:

- ✓ إيجاد فسحة في حياتك للسّعادة مستقبلاً بالتخلّص من الفوضى في بيئتك وذهنك.
- ✓ تصميم الأماكن التي نعيش، ونعمل ونتعلّم فيها، لتمنحنا سعادة أكبر.
- ✓ وضع قيودٍ على استخدامنا للتّقانة قبل أن نصل إلى مرحلة تناقص الغلّة.

الاستراتيجية رقم 5: الابتكار بوعي

كيف تستخدم قدرتك الفطرية

في تكوين مستقبل التّقانة والسّعادة

يتشكّل مستقبل السّعادة بالطريقة التي نتفاعل بها مع التّقانة اليوم. ترسل أفكارنا، وأفعالنا، وحتى مشترياتنا رسائل مهمة إلى مستثمرين ومطوّري تقانات جديدة. يمكن أن نساعد في إعادة بناء مستقبلنا حين نتحلّى بالوعي ونقرّر كيف نتعامل مع التّقانة في الحاضر.

الابتكار بوعي ب:

- ✓ التخيّل الفاعل للعالم الذي ترغب به.
- ✓ الاستفادة من التّقانة الحالية لتكون متعاوناً، ومستهلكاً، ومحفّزاً واعياً.
- ✓ استخدام علاقاتك لنمذجة سلوك اجتماعي إيجابي، وإحداث أثرٍ موجي، ونشر قصص محفّزة.

مسرد مصطلحات

الحوسـبة الوجدانيـة (Affective Computing): دراسـة وتطويـر أنظمـة يمكـن أن تتعـرّف، وتفسّـر، وتعالـج، وتحاكـي مشـاعر إنسـانية.

التّقانـة المدنيـة (Civic Technology): أدوات رقميّـة تسـتخدم لدعم، أو تحفيـز، أو تسـهيل المصلحـة العامّة[1].

مسـاحات مشـتركة (Collisionable Spaces): أماكـن يمكـن أن تؤدّي إلـى حـدوث لقـاءات عفويـة عبـر تصميـم المكاتـب وترتيـب الأعمـال لتحقيـق هـذه الغايـة.

انتبـاه جزئـي متواصـل (Continuous partial attention): عمليـة الانتبـاه المتزامـن لعـددٍ مـن مصـادر المعلومـات الـواردة، ولكـن علـى مسـتوى سـطحي[2].

أعمـال الخيـر الرّقميـة (Digital Humanitarians): أفـرادٌ يقدّمـون خدمـات إغاثـة ودعـم إلكترونيـة إلـى مجتمعـات تأثّـرت سـلباً بأحـداثٍ كارثيـة[3].

دوباميـن (Dopamine): ناقـل عصبـيّ يسـاعد فـي التحكـم بمركـزَيْ المتعـة والسّـعادة فـي الدمـاغ[4].

عقليّـة ثابتـة (Fixed Mindset): حالـة ذهنيـة تجعـل النّـاس يصدّقـون أن قدراتهـم الأساسـيّة ، مثـل ذكائهـم أو مهارتهـم، هـي سـمات ثابتـة منـذ الـولادة[5].

الخـوف مـن أن يفوتـك شـيء مـا (FOMO): «الخـوف مـن أن تغفـل شـيئاً» فـي مناسـبة معينـة[6].

التلعيـب (Gamification): مفهـوم تطبيـق آليـات اللعـب وتقنيـات تصميـم الألعـاب لتحفيـز النّـاس علـى إنجـاز أهدافهـم[7].

علـم النفـس الغشـتالي (Gestalt psychology): فـرعٌ مـن علـم النفـس التقليـدي يحـاول فهـم الطريقـة التـي نتخيّـل بهـا تصـوّرات ذات مغـزىً فـي عالـم تسـوده الفوضـى.

متلازمـة التخلّـي عـن الأغـراض (GOT: Guilt over Things): الشـعور بأننـا يجـب أن نحتفـظ بالأشـياء، حتـى إن لـم نكـن قـد لمسـناها منـذ أسـابيع، أو شـهور، أو أعـوام، أو حتـى عقـود.

عقليّـة ناميـة (Growth Mindset): حالـة ذهنيـة تجعـل النّـاس يصدّقـون أنـه يمكـن تطويـر قدراتهـم الأساسـيّة عبـر العمـل الجـاد[8].

السّـعادة (Happiness): البهجـة التـي نشـعر بهـا فـي أثنـاء بـذل الجهد لتحقيـق إمكاناتنا.

أفضليـة السـعادة (Happiness Advantage): حالـة مثلـى يعمـل الدمـاغ فيهـا بنحـو أفضـل فـي جـوٍّ إيجابـي، خـالٍ مـن السـلبيّة، أو التوتّـر[9].

جـرف السّـعادة (Happiness Cliff): الحافـة التـي تمثّـل أقصـى حـدٍ نسـتمتع فيـه بإلهـاءٍ مـا، ونكـون غالبـاً منشـغلين تمامـاً بإنجـاز مهمـة معيّنـة، مـا يجعلنـا نسـتمتع بالتوقـف بعـض الوقـت، قبـل أن نـدرك أن عوامـل الإلهـاء لـم تعـد تجعلنـا نشـعر بالسـعادة.

المعرفـة الوهميـة – المتخيّلـة (Illusory Knowledge): معلومـات تسـاعدنا علـى فهـم العالـم بسـرعة، علـى الرغـم مـن وجـود ثغـرات قـد تـؤدّي إلـى افتراضـات خاطئـة.

قانــون الاتســاق (Law of Pragnans): مبــدأ فــي علــم النفــس الغشـتالي يقـول إن النّـاس يتخيّلـون ويفسّـرون صـوراً غامضـة أو معقّـدة بأبسـط شـكل ممكـن[10].

اقتراحــات مفيــدة (Lifehacks): نصائــح موجــزة تزيــد الإنتاجيّــة والرّفــاة فــي حيــاة المــرء.

تدويـن البيانـات الحيويـة (Lifelogging): طريقـة لدراسـة العالـم مـن حولـك بمـرور الوقـت بتوثيـق البيانـات الشّـخصية.

آراء سـلّبية (Limiting Beliefs): أفـكار سـتعيق اسـتفادتك مـن كامـل إمكاناتـك.

قـرار مصغّـر (Microdecision): اختيـار صغيـر تتخـذه يوميـاً، ويكـون لـه تأثيـر كبيـر علـى حياتـك.

بصمـة العقـل (Mindprint): دمغـة فريـدة فـي نوعهـا لعمليـات المـرء الفكريّـة، ونوايـاه، وأهدافـه، واهتماماته.

قانـون مـور (Moore,s Law): فـي 1965، توقّـع غـوردون مـور؛ أحـد مؤسّسـي إنتـل، أن يتضاعـف عـدد وسـرعة الرقائـق المصغّـرة كل عاميـن أو نحـو ذلـك.

قانــون أكثــر مــن مــور (More than Moor,s Law): توقّــعٌ بــأن تسـتخدم صناعـة الحوسـبة تطبيقـاتٍ لتحديـد الرقائـق المطلوبـة لتشـغيلها فــي المســتقبل[11].

التفاؤل (Optimisn): التصديق بأن سلوكنا مهم.

أوكسيتوسـين (Oxytocin): هرمـون قـوي التأثيـر يعمـل ناقـلاً عصبيـاً فـي الدمـاغ، ويُعـرف أيضـاً باسـم «هرمـون العنـاق».

تقانــة الإقنــاع (Persuasive Technology): حقــل أبحــاث متعــدّد الاختصاصــات يركّــز علــى تصميــم، وتطويــر، وتقويــم تقانــات تفاعليــة تســتهدف تغييــر مواقــف أو ســلوك المســتخدمين عبــر الإقنــاع والنفــوذ الاجتماعــي، ولكــن ليــس عبــر الإكــراه أو الخــداع[12].

قانــون تناقــص الغلّــة (Law of Diminishing Returns): المرحلــة التــي تكــون فيهــا الفائــدة المكتســبة أقــل مــن الوقــت أو الجهــد المســتثمر فيهــا[13].

الســلوك الاجتماعــي الإيجابــيّ (Prosocial Behaviors): الســلوك التطوّعــيّ المخصّــص لمســاعدة الآخريــن[14].

الــذات الكمّيّــة (Quantified Self): حركــة لدمــج التّقانــة ببيانــات يجــري الحصــول عليهــا مــن جوانــب الحيــاة اليوميــة للشــخص علــى شــكل مُدخــلات مختلفــة[15].

قاعــدة «حقــاً؟!» (Really?! Rule): اختبــار مصداقيّــة لتحديــد ضرورة الاحتفــاظ بغــرضٍ مــا. يســأل المــرء نفســه: «هــل تجعلنــي هــذه التّقانــة أكثــر ســعادة و/ أو إنتاجيّــة حقــاً؟».

الرؤيــة التجســيمية (Stereopsis): إدراك العمــق حيــن يتلقّــى الدمــاغ تحفيــزاً بصريــاً مــن كلتــا العينيــن معــاً[16].

الصحافــة التحوّليــة (Transformative journali8sm): مقاربــة فاعلة وجذّابــة، تركّــز علــى الحلــول، لتغطيــة الأنبــاء[17].

مراجع تكنولوجية

1password.com	1password
Addapp.io	Addapp
Affectiva.com	AffdexMe
Anonofficial.com	Anonymous
Behppy.com	BeHppy
Betterblock.org	Better Block
Breakfree-app.com	BreakFree
Buycott.com	Buycott
Campfireapp.io	Campfire
Care2.com	Care2
Change.org	Change
Charitymiles.org	Charity Miles
Getchronos.com	Chronos
Citizinvestor.com	CitizInvestor
Boston.gov/cityscore	CityScore
Crowdrise.com	Crowdrise
Deedtags.com	Deedtags
Donateaphoto.com	Donate a Photo
Kenzen.com	ECHO
Ecohabitude.com	Ecohabitude
Enablingthefuture.org	e-NABLE
E-stewards.org	e-Stewards
Wethefeedies.com	Feedie
Fitbit.com	Fitbit

Givegab.com	GiveGab
Givemobapp.org	GiveMob
Globaldigitalcitizen.org	Global Digital Citizen Foundation
Goodguide.com	Goodguide
Gratitude365app.com	Gratitude 365
Getgratitude.co	Gratitude Journal
Halowearables.com	H1
Habitbull.com	HabitBull
Habitica.com	Habitica
Habitify.co	Habitify
Happier.com	Happier
Happify.com	Happify
Headspace.com	Headspace
Apple.com/ios/home	Home
Humanityroad.org	Humanity Road
Humansofnewyork.com	Humans of New York
Laforgeoptical.com	Icis
iMotions.com	iMotions
Indiegogo.com	Indiegogo
Insighttimer.com	Insight Timer
Instantapp.today	Instant
Instead.com	Instead
iPassword.com	ipassword
Apple.com	iWatch
Jawbone.com	Jawbone
Kickstarter.com	Kickstarter

Kidswifi.com	KidsWifi
Kiva.org	Kiva
Koto.io	Koto Air
Laster.fr/products/seethru	Laster SeeThru
Life360.com	(Life36) formerly Chronos
Iconlifesaver.com	LifeSaver
Lifesum.com	LifeSum
Livehappy.com	LiveHappy
Liveintentionallyapp.com	Live Intentionally
Lumobodytech.com	Lumo Lift
Mapmyrun.com	MapMyRun
Getameta.com	Meta
Mindapps.se	Mindfulness Training
Inthemoment.io	Moment
Beyondverbal.com	Moodies
Moodmeterapp.com	MoodMeter
Choosemuse.com	Muse Headband
Myfitnesspal.com	MyFitnessPal
Narrativeapp.com	Narrative Clip
Neighbor.ly	Neighbor.ly
Nest.com	Nest
Nextdoor.com	NextDoor
Nobly.com	Nobly
Thenormapp.com	Norm-Social Philanthropy
Oculus.com	Oculus
Offtime.co	Offtime
Onetoday.google.com	One Today

Openstreetmap.org	OpenStreetMap
Opentimeapp.com	OpenTime
Peerby.com	Peerby
Plasticitylabs.com	Plasticity Labs
Potentialabs.com	Potentia
Productiveapp.io	Productive
Projectaura.com	Project Aura
Publicstuff.com	PublicStuff
Quantifiedself.com	Quantified Self
Realizd.com	RealizD
Remindfulnessapp.com	Remindfulness
Ripil.com	Ripil
iRobot.com	Roomba
Mono.hm	Runcible
Seeclickfix.com	SeeClickFix
Shutterfly.com	Shutterfly
Spectacles.com	Snapchat Spectacles
Soulpancake.com	Soul Pancake
Sparenyc.org	Spare
Spire.io	Spire Stone
Standbytaskforce.org	Standby Task Force
Translatorswithoutborders.org	Translators without Borders
Unpluggedtime.com	Unplugged
Uprightpose.com	Upright
Wayoflifeapp.com	Way of Life
Winetowater.org	Wine to Water
Coursera.org/yale	Yale Online

الهوامش

مقدّمة

1. جيمس سورويكي، «التّقانة والسّعادة». مجلة التّقانة في معهد ماساشوستس للتقانة. 2005. https://www.technologyreview.com/s/403558/technology-and-happiness/.

2. تقرير. «إحصائيات براءات الاختراع الأمريكية»، مكتب الولايات المتحدة لبراءات الاختراع والعلامات التجارية، 2015. https://www.uspto.gov/web/offices/ac/ido/oeip/taf/us_stat.

3. تقرير. «إجهاد العين الرّقميّ». مجلس الرؤية. 6 كانون الثاني 2016. https://www.thevisioncouncil.org/digital-eye-strain-report-2016.

إلى أين نتجه؟

1. «معلومات عن السلاحف البحرية: التهديدات من الإضاءة الاصطناعية»، موقع هيئة حماية السلاحف البحرية. تصفّح 3 شباط 2016. <http://www.conserveturtles.org/seaturtleinformation.php?page=lighting>

2. «ما هي توقف؟». موقع حماية ومراقبة السلاحف البحرية. تصفّح 3 شباط 2016. http://www.seaturtleop.com/index.php/what-is-s-t-o-p.

3. تقرير. «مبادرة الإضاءة الحميدة للسلاحف البحرية». موقع قسم الحقوق في جامعة فلوريدا. نيسان 2014. http://www.law.ufl.edu/_pdf/academics/clinics/conservation-clinic/Legal_and_Biological_Introduction.pdf.

4. كريس ويلر، «التعرّض للضوء الاصطناعي من الأجهزة الإلكترونية يشوّش أنماط النوم، ويسبّب انخفاض الميلاتونين، وصعوبة في النوم. موقع مديكال ديلي. 1 تموز 2013. http://medicaldaily.com/exposure-artificial-light-electronics-disrupts-sleep-pattern-causes-decreased-melatonin-and-247286

5. أماندا ل. غامبل، أنجيلا ل. دروزاريو، ديلوين ج. بارتلت، شون ويليامز،

يو صن بين، رونالد ر. غرونستين، وناثانيال س. مارشال. «أنماط نوم المراهقين، واستخدام التّقانة وقت النوم: نتائج دراسة هيئة الإذاعة الاسترالية للنوم العميق». بلس ون 9. 11 (2014). ملف: 10–1371/ يومية .0111700

6. هل أنت مصاب بمتلازمة «عنق الكتابة؟». موقع هيلث إكستشينج. تصفّح 5 آذار 2016. http://www.healthxchange.com.sg/healthyliving/HealthatWork/Pages/Could-You-Have-Text-Neck-Syndrome.aspx

7. «أنماط نفسية فيزيولوجية في أثناء التراسل عبر الهواتف الخلوية: دراسة أوّلية». مجلة علم النفس الفيزيولوجي التطبيقي والارتجاع البيولوجي. 1 آذار 2009. http://www.link.springer.com/article/10.1007/s10484-009-9078-1

8. مات سالون، «رقبة الكتابة ومشكلات تكنولوجية أخرى». المركز الصحي لإدارة الألم. موقع ويب إم–دي. 26 تشرين الثاني 2014. http://www.webmd.com/pain-management/news/20141124/text-neck

9. إيمي كودي، «هاتفك المحمول يضر جسمك – ومزاجك». نيويورك تايمز. 12 كانون الأول 2015. http://www.nytimes.com/2015/12/13/opinion/sunday/your-iphone-is-ruining-your-posture-and-your-mood.html?_r=0

10. كيفين رينز، «رسم توضيحي للتطوّر». موقع شترستوك. تصفّح 16 أيلول 2016. http://www.shutterstock.com/pic-70386574.html

هل سنكون أفضل حالاً من دون التّقانة؟

1. داني ستيين. «نظرة على نظارة غوغل، ومعلومات عنها». موقع ميك–يوز–أوف. 23 كانون الأول 2013. http://www.makeuseof.com/tag/google-glass-review-and-giveaway/

2. موقع كروشال. تصفّح 5 آذار 2016. http://www.Crucial.com

3. ديفيد غولدمان. «أحدث تقانات 2015، وما بعدها». صفحة مال على شبكة سي إن إن. تصفّح 21 آذار 2012. http://money.cnn.com/galleries/2012/technology/1203/gallery.coolest-tech-2015.7/html?iid=EL

4. أبيغيل توكر. «كيف نصبح مهندسي تقدّمنا؟».موقع سميثسونيان. 1 نيسان

.2012 www.smithsonianmag.com/science-nature/how-to-become-the-engineers-of-our-own-evolution-122588963/?no-ist
5. جيمس بروس. «أربع تقانات يمكن أن تغيّر العالم». موقع ميك-يوز-أوف. 30 تشرين الأول 2011. http://www.makeuseof.com/tag/4-technologies-change-world/
6. نايف الروضان. «حتمية ما بعد الإنسانية؟ كيف سيؤثّر انبثاق تقانات استراتيجية جديدة على مستقبل البشرية؟». مدونة سي-إس-إس. 29 تشرين الأول 2013. http://isnblog.ethz.ch/security/inevitable-transhumanism-how-emerging-strategic-technologies-will-affect-the-future-of-humanity
7. كوستادين كوشليف. «تقليل مرات التوثّق من البريد الإلكتروني يخفّف التوتّر». الحواسيب في السلوك البشريّ. موقع ساينس دايركت. 1 شباط 2015. http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563214005810
8. رافائيل أ. كالفو، ودوريان بيترز. الحوسبة الإيجابيّة: تقانةٌ من أجل الرفاه، وتحقيق الإمكانات البشرية. كامبريدج، ماساشوستس. مطبعة معهد ماساشوستس للتقانة، 2014.
9. ميرون غريبتز. «لمحة على المستقبل عبر سمّاعة واقع معزّز». موقع تيد. 1 آذار 2016. https://www.ted.com/talks/meron_gribetz_a_glimpse_of_the_future_through_an_augmented_reality_headset/transcript?language=en#t-1072

كيف سيبدو شكل السّعادة؟

1. أرسطو. علم الأخلاق. نسخة منقّحة، حرّرها هـ. راكهام. مكتبة لوب للأعمال الكلاسيكية. كامبريدج، معهد ماساشوستس للتقانة: مطبعة جامعة هارفارد، 1934.

الاستراتيجية رقم 1: اتخاذ الاحتياطات اللازمة

1. «تعوّد التّقانة: المخاوف، وإيجاد التوازن». موقع كومن سينس. تصفّح 15 آذار 2016. https://www.commonsensemedia.org/research/technology-addiction-concern-controversy-and-finding-balance.

2. آرت ماركمان. «كيف يمكن لعوامل الإلهاء أن تزعجك». الدوافع الخفيّة. موقع سيكولوجي توداي. 18 آذار 2014. https://www.psychologytoday.com/blog/ulterior-motives/201403/how-distraction-can-disrupt-you.

3. ماري مادن، وأماندا لنهارت. «المراهقون والإلهاء أثناء القيادة: الرسائل النصّية، والكلام، واستخدامات أخرى للهاتف الخلوي، خلف المقود». مركز بيو للأبحاث. 16 تشرين الثاني 2009. http://www.pewinternet.org/2009/11/16/teens-and-distracted-driving/

4. بوب سوليفان، وهيو تومبسون. «مقاطعة الدماغ». مجلة نيويورك تايمز سنداي. 4 أيار 2013. http://www.nytimes.com/2013/05/05/opinion/sunday/a-focus-on-distraction.html

5. موقع لاستر تكنولوجيز. تصفّح 13 أيلول 2016. http://laster.fr/products/seethru/

6. موقع لافورج أوبتكال. تصفّح 13 أيلول 2016. http://www.laforgeoptical.com/

7. «تفادي غير المتوقّع». موقع غوغل غلاس. 28 أيار 2016. https://developers.google.com/glass/design/principles#avoid_the_unexpected

8. آرون سميث. «أفضل (وأسوأ) ترابط خلوي». مركز بيو للأبحاث. 30 تشرين الثاني 2012. http://www.pewinternet.org/Reports/2012/Best-Worst-Mobile.aspx

9. ديفيد كيليهر. «دراسة: 81٪ من الموظفين الأمريكيين يتوثّقون من بريدهم الإلكتروني الخاص بالعمل خارج ساعات الدوام». موقع توك-تيك-تو-مي، 21 أيار 2013. http://www.gfi.com/blog/survey-81-of-u-s-employees-check-their-work-mail-outside-work-hours/

10. ماري ميكر، وليانغ وو. «مؤتمر نزعات الإنترنت». 29 أيار 2013. http://www.slideshare.net/kleinerperkins/kpcb-internet-trends-2013

11. «الأمر يحدث الآن: اطلب مسبقًا منتج رنسيبل الخاص بيومك الحالي». موقع مونهوم. تصفّح 15 أيلول 2015. رنسيبل. http://mono.hm/runcible.html

12. «رنسيبل – مصادر مفتوحة مضادة الهواتف الذكية». موقع إندي غوغو.

22 تمـوز 2016. https://www.indiegogo.com/projects/runcible--2/#

13. هيـذر كيلـي. «هاتـف بقيمـة 499$ لأشـخاص يكرهـون الهاتـف». صفحـة مـال علـى شـبكة سـي إن إن. 15 حزيـران 2016. http://money.cnn.com/2016/06/15/technology/runcible-phone/index.html

14. روبـرت سـولو. «مـن الأفضـل أن نتوخّـى الحـذر». مجلـة كتـب نيويـورك تايمـز. 12 تمـوز 1987، الصفحـة 36.

15. آلان إنـي، ولـود دي برابانديـر. «المسـتقبل مخيـف. قـد يسـاعدنا التفكيـر بنحو إبداعي». بي–سـي–جي بيرسبكتيف. 9 تشـرين الأول 2013. https://www.bcgperspectives.com/content/commentary/innovation_future_scary_thinking_creatively_help/

16. دينـا غيردمـان. «كيـف يمكـن أن تخفّـف سـجلات المرضـى الإلكترونيـة إنتاجيّـة الطبيـب». 26 آذار 2014. كليـة هارفـارد للأعمـال، دراسـة عمليـة. http://hbswk.hbs.edu/item/how-electronic-patient-records-can-slow-doctor-productivity

17. ل. ز. غراندرسـون. «هـل تتذكّـر رقم هاتـف والدتك؟». صفحة رأي على شـبكة سـي إن إن. 30 أيلـول 2012. http://www.cnn.com/2012/09/25/opinion/granderson-technology-phones/

18. هيلين كين. «ركّز – إما أن تسـتخدمه أو تخسـره». موقع ماي أوثنتك إمباكت. 5 نيسان 2016. http://www.myauthenticimpact.com/2016/04/focus-use-it-or-lose-it/

19. روي بـي وآخـرون. «الاسـتفادة مـن الإعـلام، والتواصـل وجهـاً لوجـه، ومهمـات الإعـلام المتعـدّدة، والرفـاه الاجتماعـي لـدى الفتيـات، اللواتـي تـراوح أعمارهـن بيـن 8–12 عامـاً». علـم النفـس التنمـوي 48 (2012): 327–336.

20. أ. ك. برزيبيلسـكي، ون. وينسـتاين. «هل يمكنك التواصـل معي الآن؟ كيف يؤثّـر وجـود تقانـة الاتصال الخلـوي على جـودة التواصـل وجهـاً لوجه؟». دوريـة العلاقـات الاجتماعية والشّـخصية. 30 (2013): 237–246.

21. آدم بيـور. «مـا الـذي لا تسـتطيع التّقانـة تعليمنا عن السّـعادة». موقـع نوتيل. 17 أيلـول 2015. http://nautil.us/issue/28/2050/what-technology-cant-change-about-happiness

22. جون بارغ. «التلقائية في التحفيز والتطوّر المعرفي». موقع جامعة ييل. تصفّح 17 آب 2016. http://www.yale.edu/acmelab/articles/ Internet_and_Social_Life.pdf

23. مارك أتريدج، وإيلين بيرشايد، وجيفري أ. سمبسون. «توقّع استقرار العلاقة من كلا الشريكين، مقارنة باستقرارها من طرف واحد». دورية علم النفس الشخصي والاجتماعي 69، العدد 2 (1995): 254–68. ملف: 10–1037/ 0022–3514–69–2–254

24. تشارلز ت. هيل، وزيك روبين، وليتيتيا آن بيبلاو. «الانفصال قبل الزواج: نهاية 103 علاقة». دورية قضايا اجتماعية 32، العدد 1 (1976): 147–68. ملف:10–111/ ج.1540–4560–1976.ت ب 02485. إكس.

25. كاثرين زيكهر، وآرون سميث. «الفروق الرّقمية». موقع مركز بيو للأبحاث. 13 نيسان 2012. http://www.pewinternet.org/2012/13/04/ /digital-differences

26. موقع إليوسكوبي. تصفّح 15 نيسان 2016. http://www.alioscopy.com/ en/principles.php

27. كوستادين كوشليف، وإليزابيث و. دن. «تقليل مرات التوثّق من البريد الإلكتروني يخفّف التوتّر». الحواسيب في السلوك البشريّ. موقع ساينس دايركت. 1 شباط 2015. http://www.sciencedirect.com/ science/article/pii/S0747563214005810

28. المرجع السابق.

29. توم غيبسون. «نحن لسنا عمليات متسلسلة». موقع ميديوم. تصفّح 31 تموز 2016. https://medium.com/better-humans/f0858a0cda88

30. موقع كيدز واي-فاي. تصفّح 8 تشرين الثاني 2016. http://www. kidswifi.com

31. ميهاي تشيكسنتميهاي. التدفق النفسي: الخبرة الإنسانية المثلى. نيويورك، هاربر ورو، 1990.

الاستراتيجية رقم 2: تعرّف ذاتك

1. بيان صحفي. «يتوقّع مركز البيانات الدولي أن تتجاوز قيمة الشحنات

العالمية من الأدوات القابلة للارتداء مبلغ 200 مليون دولار في 2019، نتيجة النمو القوي للطلب على الساعات الذكية». موقع أبحاث مركز البيانات الدولي. 17 كانون الأول 2015. https://www.idc.com/getdoc.jsp?containerId=prUS40846515

2. بيتر هيرمز فوريان. «حواف خادعة». موقع شترستوك. تصفّح 7 تشرين الثاني 2016. http://www.shutterstock.com/pic-456101923.html

3. جوزيف و. ألبا، وج. ويسلي هتشنسون. «قياس المعرفة: ما يعرفه المستهلكون، وما يظنون أنهم يعرفونه». دورية أبحاث المستهلكين 27، رقم 2 (2000): 123–56. ملف: 10.1086/ 314317.

4. ليس مكيون. «العامل المهم الذي نتجاهله لإدارة شركة ناجحة». موقع إنك. 22 تشرين الأول 2013. http://www.inc.com/les-mckeown/secret-to-success-this-is-it.html

5. مالكولم غلادويل. نقطة التوازن: كيف تستطيع أشياء صغيرة إحداث فرق كبير. بوسطن: ليتل، براون، 2000.

6. خطاب. إ. ن. لورنز (1972). «إمكانية التوقّع: هل يُحدث خفق جناحي فراشة في البرازيل إعصاراً في تكساس؟». الملتقى السنوي رقم 139 للرابطة الأمريكية للعلوم المتقدّمة. 29 كانون الأول 1972.

7. تقرير. «حال العمل العالمي». موقع مؤسسة غالوب. 2014. http://www.gallup.com/services/178517/state-global-workplace.aspx

8. «عن القياس الكمّي للذات». موقع القياس الكمّي للذات. تصفّح 8 أيار 2015. http://quantifiedself.com/about/

9. «تسجيل البيانات الحيوية». موقع مدوّنة لايفستريم. تصفّح 17 أيار 2016. http://lifestreamblog.com/lifelogging/

10. سوزانا فوكس، وميف دوغان. «مراقبة الصحّة». الإنترنت والتّقانة. موقع مركز بيو للأبحاث. 28 كانون الثاني 2013. http://www.pewinternet.org/Reports/2013/Tracking-for-Health.aspx

11. سامانثا مورفي كيلي. «الإنسان الأكثر تواصلاً هو أنت، بضعة أعوام فقط من الآن: هل يمثّل كريس دانسي مستقبلنا المتنوّر، أو وعينا الذاتي الفريد؟». موقع ماشابل. 21 آب 2014. http://mashable.com/2014/08/21/most-connected-man/

12. موقع فلترون. تصفّح 8 أيار 2016. http://feltron.com/info.html
13. إرنستو راميرز. «هل يتحسّنون مع البيانات؟». موقع القياس الكمّي للذات. 19 تشرين الثاني 2014. http://quantifiedself.com/2014/11/quantifying-classroom/
14. كيفن ليوناردي. «فضولٌ بشأن الدماغ: طالب الدراسات العليا ستيفن كيتنغ يتبنّى مقاربة حل المشكلة فيما يخص سرطان دماغه». موقع أخبار معهد ماساشوستس للتقانة. 1 نيسان 2015. http://news.mit.edu/2015/student-profile-steven-keating-0401
15. «السحابة البشرية في العمل: دراسة عن تأثير التقانات القابلة للارتداء في مكان العمل». موقع راكسبيس المملكة المتحدة. 1 نيسان 2014. https://www.rackspace.co.uk/sites/default/files/Human%20Cloud%20at%20Work.pdf
16. إيان لي. «مشكلات في المعلوماتية الشّخصية: القصص غير المنشورة عن الفشل، والعبر المستقاة منه». موقع بيرسونال إنوفورماتكس. 14 أيلول 2013. http://www.personalinformatics.org
17. جون تيرني. «هل تعاني من إعياء اتخاذ القرار؟». مجلة نيويورك تايمز، آب 2011، م-م33-. http://www.nytimes.com/2011/08/21/magazine/do-you-suffer-from-decision-fatigue.html?_r=0
18. «الاستمتاع بالعمل مجدداً». موقع سباير. تصفّح 15 أيار 2015. https://www.spire.io/enjoy-work
19. ب. ج. فوغ. «أفكار عن تقانة الإقناع». موقع مختبر ستانفورد لتقانة الإقناع. 1 تشرين الثاني 2010. http://captology.stanford.edu/resources/thoughts-on-persuasive-technology.html
20. نانيت بايرنز. «التّقانة والإقناع». موقع مجلة معهد ماساشوستس للتقانة. 23 آذار 2015. https://www.technologyreview.com/s/535826/technology-and-persuasion/
21. «مدرّب ذكي إلى جانبك». موقع جاوبون. 28 كانون الثاني 2015. https://jawbone.com/blog/smart-coach-side/
22. «ظفر إلكتروني: الأنامل على أنها سطح إدخال». موقع مختبر معهد ماساشوستس للتقانة. تصفّح 15 أيار 2015. http://nailo.media.mit.edu/

23. مـات مكفار لانـد. «هـذا الوشـم الـذي يتحكّـم بالهاتـف الذكـي قـد يكـون لمحـة مـن المسـتقبل». صفحة مـال علـى موقـع سـي إن إن. 15 آب 2016. /technology/mit-tattoo/15/08/http://money.cnn.com/2016

24. جـس غوميـز. «باحثـون يطـوّرون تقانـة وتطبيقـات هواتف ذكية لتشـخيص ومراقبـة أمـراض الغـدّة الكظريـة». موقـع إنترماونتـن للرعايـة الصحّيـة. smartphones-/08/https://intermountainhealthcare.org/blogs/2014 /diagnose-adrenal-gland-diseases

25. مـاي نغويـن. «سـنجعلك تتعـرّق». موقـع تقانات قابلـة للارتداء. 17 شـباط 2016. we-will-/02/http://www.wearable-technologies.com/2016 /make-you-sweat

26. وي غـاو وآخـرون. «مصفوفـات استشـعار قابلـة للارتـداء ومدمجـة بالكامـل لإجـراء تحاليـل فوريـة للعـرق». نيتشـر 529، رقـم 7587 (2016): 509–14. ملـف: 10.1033/ طبيعـة16521.

27. سـتيف مـان. «موجات قصيـرة، وأصـوات خافتـة: «آراء» في التواتـر الزمني مـع التطبيقـات». تطـوّرات فـي إسـتراتيجيات وتطبيقـات الرؤيـة الآليـة (1992)، 99–128. ملـف: 10.1142/ 9789814355841_0006.

28. سـتيف مـان وآخـرون. «الحوسـبة القابلـة للارتـداء، الواقـع المعـزّز ثلاثـي الأبعـاد، استشـعار حركـة التصوير/ الفيديـو، وحجبهـا». وقائـع المؤتمـر الدولـي العاشـر عن التفاعـل الملمـوس، والراسـخ، والنموذجـي – 2015. ملـف: 10.1145/ 2677199.2683590.

29. سـتيف مـان. «واقـع معـزّز اسـتثنائي: تقانـة متطـوّرة مـن أجـل مسـتقبل البشـرية». مجلـة الإلكترونيـات الاسـتهلاكية مـن معهـد مهندسـي الكهرباء والإلكترونيـات، 4 (2015): 92–97. ملـف: 10.1190/ 2015.2463312.

30. موقع ميتا. تصفّح 5 آذار 2015. http://getameta.com

الاستراتيجية رقم 3: درّب دماغك

1. موقـع لايفلونـغ كيندرغارتـن. تصفّـح 5 آذار 2015. https://llk.media.mit.edu

2. خافيـر هرنانديز، ومحمد (إحسـان) حـق، وويل دريفو، وروزاليـنـد و. بيكارد. «مقياس المزاج»، وقائع مؤتمر رابطة مكائن الحوسـبة في 2012 عن الحوسـبة الشاملة – الاجتماع 12، 2012. ملف: 10.1145/ 2370216.2370264.

3. «مقياس المزاج: عدُّ الابتسامات في الهواء الطلق». وقائع المؤتمر الدّولي عن الحوسبة الشّاملة. أيلول 2012.

4. خافير هرنانديز، وأكين سانو، ومريم زيسوك، وجان دبري، وماثيو غودوين، وروزاليند و. بيكارد. «تحليل وتصوّر بيانات فيزيولوجية طولية لأطفال يعانون خللاً في الحاجز الأذيني». موجز دراسة للّقاء الدولي لأبحاث التوحّد 2013. سان سيباستيان، إسبانيا: 2 – 4 أيار، 2013.

5. خافير هرنانديز، وإيان ريوبو، وأغاتا روزغا، وغريغوري د. أبوود، ووزاليند و. بيكارد. «الاستفادة من نشاط كهربائية الجلد لتعرّف سهولة التّواصل لدى الأطفال في أثناء تفاعلات اجتماعية». المؤتمر الدولي عن الحوسبة الشّاملة. سياتل، واشنطن: أيلول 2014، 307–317.

6. إكناث إسواران. التفكّر: إرشادات حصيفة لحياة استثنائية. بيتالوما، كاليفورنيا: مطبعة نيلجيري، 1978.

7. سو مكغريفي. «ثمانية أسابيع لعقل أفضل: دراسة تفكّر تُظهر تغييرات مرتبطة بالوعي، والتوتّر». دورية هارفارد. 21 كانون الثاني 2011. http:// eight-weeks-to-a-better-/01/news.harvard.edu/gazette/story/2011 /brain

8. سكوت باري كوفمان. «التّدريب على التّفكير الاستدلالي يزيد فاعلية الدماغ المرتبطة بالمعرفة عالية المستوى». مجلة ساينتفك أمريكان. 18 آذار 2013. http://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/ reasoning-training-increases-brain-connectivity-associated-with-high-level-cognition

9. بيتر مالينوسكي، وهوي جيا ليم. «التفكّر في العمل: التأثير الإيجابيّ، والأمل، والتّفاؤل تسهّل العلاقة بين التدبّر المنسّق، والانسجام الوظيفي، والرفاه». مايندفولنس 6 (2015): 1250–62. ملف: 10.1007/ س12671-015-0388-5.

10. شون أنكور. أفضلية السّعادة. نيويورك: برودواي للكتاب، 2010.

11. كارول س. دويك. طريقة التّفكير: السّيكولوجية الجديدة للنّجاح. نيويورك: دار راندوم للنشر، 2006.

12. باربرا ل. فريدريكسون. «النّظرية الأوسع انتشاراً للمشاعر الإيجابيّة». علم العافية، 2015، 216–39. ملف: 9780198567523.003.0008/10.1093.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693418/pdf/15347528.pdf

13. موقع مختبر بلاستيسيتي. تصفّح 10 تشرين الأول 2016. http://plasticitylabs.com

14. موقع لومو ليفت. تصفّح 15 آذار 2015. http://lumolift.com

15. موقع أب–رايت. تصفّح 15 آذار 2015. http://upright.com

16. كارول دويك. «كارول دويك تتكلّم مجدداً عن «العقلية النّامية». إديوكيشن ويك. 22 أيلول 205. http://www.edweek.org/ew/articles/2015/09/23/carol-dweck-revisits-the-growth-mindset.html

17. كريستينا ستيربنز. «جرّبتُ تطبيقاً يزعم أنه يجعل 86 ٪ من المستخدمين أكثر سعادة...». بزنس إنسايدر. 20 تشرين الأول 2016. http://www.businessinsider.com/i-tried-a-startup-thats-supposed-to-make-me-happier-heres-how-it-works-2015-10-86

18. سونيا ليبوميرسكاي. نهج السّعادة: مقاربة علمية لتعيش الحياة التي تريدها. نيويورك: بنغوين، 2008.

19. ديريك كاربنتر. «العلم خلف الإقرار بالفضل (وكيف يمكن أن أغيّر حياتي)». هابيفاي ديلي. 22 أيلول 2015. http://my.happify.com/hd/the-science-behind-gratitude

20. روبرت أ. إيمونز. شكراً!: كيف يمكن للإقرار بالفضل أن يجعلك أكثر سعادة. نيويورك: هوغتون ميلفين، 2008.

21. ألفارو فرنانديز. «كيف يجعلك «قولُ شكراً» أكثر سعادة». هفنغتون بوست. 18 تشرين الثاني 2011. http://www.huffingtonpost.com/alvaro-fernandez/how-saying-thanks-will-ma_b_76344.html?

22. مايكل ف. ستيغر، وتود ب. كاشدان. المعنى حمّال أوجه: الرّفاه، والمغزى المتبدّل في الحياة». مجلة علم النفس الاجتماعي 8، العدد 2 (2013): 103–15. ملف: 10.1080/ 17439760.2013.771208.

23. «علم العطاء: لماذا يكون الكرم مفيداً لك؟». هابيفاي ديلي. 15 آذار 2015. http://my.happify.com/hd/science-of-giving-infographic/

24. سيغال ج. بارسيد. «الأثر المتموّج: العدوى العاطفية وتأثيرها على سلوك المجموعة». فصلية أدمنستريتيف ساينس، 47 – 4 (2002): 644–75.

الاستراتيجية رقم 4: إنشاء بيئة للسعادة

1. لورا برادلي. «أفاع في التبن». يو إس نيوز آند ورلد ريبورت. 21 تموز 2014. http://www.usnews.com/news/articles/2014/07/21/invasive-pythons-threaten-florida-everglades

2. ويليام شكسبير، هاملت. سايروس هوي. نيويورك: و. و. نورتون، 1996.

3. م. ميتشل والدروب. «انخفاض عدد الرقائق المصغّرة في قانون مور». نيتشر. 9 شباط 2016. http://www.nature.com/news/the-chips-are-down-for-moore-s-law-1.19338

4. بيان صحفي. «يتوقّع مركز البيانات الدولي أن تتجاوز قيمة الشحنات العالمية من الأدوات القابلة للارتداء 200 مليون دولار في 2019، مدفوعة بنمو قوي في سوق الساعات الذكية». موقع أبحاث مركز البيانات الدولي. 17 كانون الأول 2015. https://www.idc.com/getdoc.jsp?containerId=prUS40846515

5. كيلي مكغونيغال. «لماذا يكون التخلّص من الفوضى صعباً؟». موقع سيكولوجي توداي. 7 آب 2012. http://www.psychologytoday.com/blog/the-science-willpower/201208/why-it-s-hard-let-go-clutter

6. جيمس ولف، وهال ر. أركس، ووليد مهنّا. «قوة اللّمسة: فحص تأثير مدة التلامس الجسدي على تقويم الأشياء». جدجمنت آند ديسيجن ميكينغ 3. 6، آب 2008، 476–82.

7. غراهام هيل. «العيش مع أشياء أقل؛ أقل كثيراً». نيويورك تايمز. 9 آذار 2016. http://www.nytimes.com/2013/03/10/opinion/sunday/living-with-less-a-lot-less.html?pagewanted=2&_r=0&hp

8. إرين دولاند. «وجد علماء أن الفوضى تؤثّر سلباً على قدرتك على التركيز، ومعالجة المعلومات». موقع أنكلوتر. 29 آذار 2011. http://unclutterer.com/2011/03/29/scientists-find-physical-clutter-negatively-affects-your-ability-to-focus-process-information/

9. ليو ويدريتش. «ماذا يفعل تعدّد المهمات بأدمغتنا». موقع بفر أب. 26

حزيـران 2012. http://blog.bufferapp.com/what-multitasking-does-to-our-brains

10. مـاري كوندو. سـحر الترتيب لتغييـر الحياة: الفن اليابانـي للتنظيم والتخلّص من الفوضى». نيويـورك: دار راندوم، 2014.

11. يـران وانـغ، ومليسـا نيـا، وغلوريـا مـارك، وسـتيفاني م. رايـخ، ومـارك وارشـوير. «إقبـال عصـر (رقميـاً)». وقائـع المؤتمـر الثامـن عشـر لرابطـة مكائـن الحوسـبة عن تعزيز الحواسـيب للتعاون الاجتماعـي والمهني – 15، 2015. ملـف: 10.1145/ 2675133.2675271.

12. المرجع السابق.

13. بينلـوب غريـن. «قـول نعـم للفوضـى». نيويـورك تايمـز. 21 كانـون الأول 2006. http://www.nytimes.com/2006/12/21/garden/21mess.html?pagewanted=all

14. ك. ب. بالديـه، وف. وانـغ، ور. كوهر، وج. هويسـمان. «مرصـد المخلّفات الإلكترونيـة العالميـة – 2014». جامعة الأمـم المتحدة. بـون، ألمانيا، 2015.

15. موقـع شيبن–ن–شـرد. تصفّح 8 تشـرين الثانـي 2016. http://shipnshred.com>

16. جـوردي ليبي–مكغـرو. «كيـف تنظّم حياتـك الرّقمية في 20 دقيقـة أو أقل». موقـع تـوداي. 4 تشـرين الثانـي 2015. http://www.today.com/health/how-feng-shui-your-digital-life-20-minutes-or-less-t53386

17. ميكائيـل تشـو. «كيف تؤثّر الفوضى عليـك (وماذا يمكن أن تفعل بشـأنها)». موقـع كـرو. 24 كانـون الثانـي 2014. https://ooomf.com/blog/how-clutter-effects-you-and-what-you-can-do-about-it/

18. جوشـوا بيكـر. «25 مجـالاً مـن الفوضـى الرّقميـة التـي ينبغـي التخفيـف منهـا». موقـع بيكمينـغ مينماليسـت. 11 حزيـران 2010. http://www.becomingminimalist.com/25-areas-of-digital-clutter-to-minimalize/

19. سـونيا ليبوميرسـكاي. كيفيّـة السّـعادة: مقاربـة علميـة لتعيـش الحيـاة التـي تريدهـا. نيويـورك: مطبعـة بنغويـن، 2008.

20. كارولـين بـن، وآخـرون. «إثـراء البيئـة يخفّـف التنكّـس الفصـي الجبهـي الصدغـي، إنمـا لا يؤثّر علـى التعبير الجينـي في فأر مصاب بـداء هنتنغتون».

مجلة نورباثولوجي آند إكسبرمنتال نورولوجي، رقـم 8 (2010): 817–27. ملـف: 10.1097/ 0ب013إ3187إي–آ167ف.

21. ت. ل. سـبايرس. «إثـراء البيئـة يخفّـف مـن آثـار نقـص البروتيـن فـي فـأر مصـاب بـداء هنتنغتـون، مـا يشـير إلـى وجـود آليـة معيّنـة للإصابـة بالمـرض». مجلـة نوروسـاينس 24، رقـم 9 (2004): 2270–76. ملـف: 10.1523/ ج–نورسـاي. 1658–03. 2004.

22. مـات نوفـاك. «50 عامـاً من ذا جتسـونز: لمـاذا لا يـزال المسلسـل مهماً؟». مجلـة سميثسـونيان. 19 أيلـول 2012. http://www.smithsonianmag.com/history/50-years-of-the-jetsons-why-the-show-still-matters-43459669/

23. ريتشـل ماكو، وجاريد روزنبوم. «أقرب مما نظن». 26 شـباط 2011. http://arthur-radebaugh.blogspot.com/p/closer-than-we-think.html

24. جينيفـر دودلي–نيكلسـون. «رؤيـة ذا جتسـونز» عـن 51 عاماً الآتية». شـبكة الأخبـار الاسـترالية. 23 أيلـول 2013. http://www.news.com.au/technology/the-jetsons8217-vision-of-the-future-51-years-ago-1226725268775-spoton/story-e6frfro0

25. «تقويـم ديزنـي لألعاب المحمـول الجديـد، والطرق الجديـدة لتجربة حرب النجـوم فـي مؤتمر مطـوّري الألعاب 2016». موقع شـركة والـت ديزني. 30 آذار 2016. https://thewaltdisneycompany.com/disney-previews-new-mobile-games-new-ways-to-experience-star-wars-at-2016-game-developers-conference/

26. لـورا كولودنـي. «لماذا تريد آبل أن تكون المركز الرئيـس للتطبيقات الذكية». تيك–كرنـش. 13 حزيـران 2016. http://techcrunch.com/2016/06/13/why-apple-wants-to-be-the-smart-homes-nerve-center/

27. لورين–إليـن مـكان. «لكـن مـا هـو، الحضَـري؟». سـيفيك هـول. 1 أيـار 2015. http://civichall.org/civicist/what-is-civic/

28. سـوزان لابـار. «مكتـب غوغـل الجديـد فـي لنـدن حديقـة ملاهـي ممتعـة للأطفـال: إنـه وقـت بصمـات الأصابـع!». فاسـت–كوديزاين. 27 كانـون الثانـي 2011. http://www.fastcodesign.com/1663112/google-london-s-new-office-is-a-happy-kiddie-funhouse-slideshow

29. لاسـلو بـوك. «دقيقتـان لجعلـك أكثر سـعادة فـي العمـل، والحيـاة ... وفي العطـلات». موقـع لينكـدإن. 24 تشـرين الثانـي 2014. https://www.linkedin.com/pulse/20141124163631-24454816-twominutes-to-make-you-happier-at-work-in-life-and-over-the-holidays?trk-SplashRedir=true&forceNoSplash=true

30. سـيد فنـش. «الدخـل الإضافـي مـن الوظيفـة الحلـم لـن يجعلـك سـعيداً». موقع ذا هسـتل. 14 أيلـول 2015. http://thehustle.co/fancy-job-perks-wont-make-you-happy

31. لاسـلو بـوك. «مقاربـة غوغـل العلميـة لتحقيـق التوازن بيـن العمـل والحياة (وأكثر)». هارفـارد بزنس ريفيو. 27 آذار 2014. https://hbr.org/2014/03/googles-scientific-approach-to-work-life-balance-and-much-more

32. المرجع السابق.

33. دراسـة عـن أماكـن العمل فـي الولايـات المتحدة فـي 2013. جنسـلر. 13 تموز 2013. http://www.gensler.com/research-insight/research/the-2013-us-workplace-survey-1

34. بيـل ثورنتـون، وأليسـون فايـرس، ومايجـا روبنـز، وإريـك رولينـز. «مجـرد وجـود هاتـف محمول قد يشـتّت الانتباه». سوشـال سـيكولوجي 45، العدد 6 (2014): 479–88. ملـف: 10.1027/ 1864–9335/ أ000216.

35. «اسـتبانة مديـري الماليـة – أوروبـا». تقريـر. كليـة الإدارة والمجتمـع، تيـاس. كيـو2 2013. http://www.cfosurvey.org/2016q2/Q2-2016-EuropeSummaryEnglish.pdf

36. عيسى لابوسكاي. «إنجاز المزيد». مجلة إنك. نيسان 2013.

37. ألفريـد و. كاسـزنياك، وديفيـد م. ليفـي، ومارليـن أوسـترغرين، وجاكـوب و. وبـروك. «تأثيـرات التفكّـر والتبصّـر علـى الصـداع المزمـن، والتوتّـر، والمشـاعر السـلبيّة لـدى معلّمـي المـدارس الثانويـة». اجتماعـات بشـأن واجهـة الرسـوم التصويريـة (ج أيّ 21). تورنتـو (28–30 أيـار 2012). تورنتـو، أونتاريـو: جمعيـة معالجـة البيانـات الكنديـة: الصفحـات 45–52.

38. «تأثيـر تصميـم المكتـب علـى الإنجـاز المهنـي». تقريـر. لجنـة الهندسـة المعماريـة وبيئـة البنـاء، 2011.

39. كاي سارجنت. «لم ترتكب غوغل خطأ: نظرة أعمق على تطبيق «وابو» بشأن المكاتب المفتوحة». مجلة ورك-ديزاين. 7 كانون الثاني 2015.
google-didnt-get-wrong-deeper-/01/http://workdesign.com/2015
look-recent-wapo-piece-open-offices

40. «ما يريده العاملون». تقرير. المكتب البريطاني للمكاتب. 30 نيسان 2013
ttp://www.bco.org.uk/Research/Publications/What_Workers_
Want2013.aspx

41. كينان مايو. «خمسة دروس من برودواي لإصلاح الحياة في المكاتب». موقع برودواي. 8 تموز 2013. http://www.bloomberg.com/news/
five-broadway-lessons-for-fixing-office-life/08-07-articles/2013

42. صوفيا برين، وشانا ليبوفتز. «لماذا يشعر موظفو غوغل بسعادة غامرة؟». موقع غريتست. 28 أيار 2013. < http://greatist.com/happiness/
<healthy-companies-google

43. جامعة إكزتر. «تصميم مكان عملك يحسّن الصحّة، والسّعادة، والإنتاجية». ساينس ديلي. 8 أيلول 2010. www.sciencedaily.com/
htm.100907104035/09/releases/2010

44. «اقض دقيقتان من الراحة في حجيرة استرخاء سيغنا الافتراضية». موقع ذيس إز ستوري. 2 شباط 2016. http://thisisstory.com/take-a-two-
/minute-staycation-in-the-cigna-virtual-relaxation-pod

45. توم راندال. «أذكى بناء في العالم». موقع بلومبرغ. 23 أيلول 2015.
http://www.bloomberg.com/features/2015-the-edge-the-worlds-
/greenest-building

46. موقع مكي وشركاه: منزل العمارة والتخطيط. تصفّح 16 آب 2016.
/http://www.maki-and-associates.co.jp

47. إليزابيث تريشكو، وزينوفيا تولودي. مختبر الوسائط في معهد ماساشوستس للتّقانة: الهندسة المعمارية على أنها كائن حي». موقع شيفت بوسطن. 16 كانون الأول 2011. http://blog.shiftboston.
mit-media-lab-architecture-as-a-living-organism/12/org/2011

48. شارون كروميل. «مدرسة المستقبل». موقع إديوكيشن ورلد. 1998.
http://www.educationworld.com/a_curr/curr046.shtml#sthash.
mplXzgO7.nD6SuHa9.dpuf

49. موقع البرنامج التعليمي تاكسي دوغ. تصفّح 3 آذار 2016. //:http
taxidogedu.org

50. ماري مادين، وأماندا لنهارت، وساندرا كورتزي، ويورس جاسر. وميف دوغان، وأرون سميث، وميريديث بيتون. «المراهقون، ووسائل التواصل الاجتماعي، والخصوصية». تقرير. مركز أبحاث بيو. 21 أيار 2013.
teens-social-media-and-/21/05/http://www.pewinternet.org/2013
/privacy

51. صفحة كيدز واي-فاي. تصفّح 8 تشرين الثاني 2016. http://kidswifi.com

52. ليراز مارجليت. «هذا ما يفعله قضاء وقت أمام الشاشات بأدمغة الأطفال حقاً». موقع سيكولوجي توداي. 17 نيسان 2016. https://www.
psychologytoday.com/blog/behind-online-behavior/201604/
what-screen-time-really-does-kids-brains

53. بريان ك. تشن. «ما هو العمر الملائم لحصول طفل على هاتف ذكي؟». نيويورك تايمز. 20 تموز 2016. http://www.nytimes.
technology/personaltech/whats-the-right-age-/21/07/com/2016
to-give-a-child-a-smartphone.html?em_pos=small&emc=edit_
ml_20160721&nl=well-family&nl_art=4&nlid=74046621&ref
=headline&te=1&_r=0

54. موقع بريك-فري. تصفّح 5 أيلول 2016. www://breakfree-app.com

55. ساره بيريز. «تطبيق جديد يدعى أوف-تايم يساعدك على فصل المقبس من دون أن تحذف شيئاً». موقع تيك-كرنش. 1 تشرين الأول 2014.
a-new-app-called-offtime-/01/10/http://techcrunch.com/2014
?/helps-you-unplug-without-missing-out

56. أ. ك. برزيبيلسكي، ون. وينستاين. «هل يمكنك التواصل معي الآن؟ كيف يؤثّر وجود تقانة تواصل خلوي على جودة اللقاء وجهاً لوجه؟». مجلة العلاقات الاجتماعية والشّخصية 30، العدد 3 (2012): 237-46. ملف: 0265407512453827 /10.1177

57. بيل ثورنتون، وأليسون فايرس، ومايجا روبنز، وإريك رولينز. «مجرد وجود هاتف محمول قد يشتّت الانتباه». مجلة علم النفس الاجتماعي 45، العدد 6 (2014): 479-88. ملف: 10.1027 /1864-9335/ 000216.

58. هونغجـي ري، وسـودونغ كيـم. «تأثيرات الفشـل في اسـتعادة النشـاط على العمـل: مقارنـة تجريبيـة بيـن اسـتراحتين «تقليديـة» وأخـرى باسـتخدام «هاتـف ذكـي». الحواسـب فـي السـلوك البشـريّ 57 (2016): 160–67. ملـف: 10.1016/ ج.س–هــ–ب. 56. 2015.11.56.

59. غايـل ماثيـوز. «دراسـة بحثيـة عـن الأهـداف». جـرى تقديـم البحـث فـي المؤتمـر الدولـي السـنوي التاسـع لوحـدة دراسـات علـم النفس فـي معهد أثينـا للتربيـة والأبحـاث. 28 أيـار 2015. http://www.dominican.edu/academics/ahss/undergraduateprograms/psych/faculty/assets-gail-matthews/researchsummary2.pdf

الاستراتيجية رقم 5: الابتكار بوعي

1. جاكـوب ويسـبرغ. «منشـغلون بنحـو بائـس». قائمة نيويـورك ريفيـو للكتب. 25 شـباط 2016. http://www.nybooks.com/articles/2016/02/25/we-are-hopelessly-hooked/

2. رافائيـل أ. كالفـو ودوريـان بيتـرز. الحوسـبة الإيجابيّـة: تقانـةٌ من أجـل الرفاه وتحقيـق الإمكانات البشـرية. كامبريـدج: مطبعة معهد ماساشوسـتس للتّقانة، 2014.

3. جـون ف. هليويـل، وريتشـارد لايـارد، وجيفـري سـاكس، وآخـرون. تقريـر السّـعادة العالمـي 2012. نيويـورك: شـبكة حلـول التنميـة المسـتدامة، 2013.

4. دون تابسـكوت وأنطونـي د. ويليامـز. الاقتصـاد التّعاوني: كيف يغيّـر التّعاون الجماعي كل شـيء. نيويـورك: بورتفوليو، 2006.

5. تـوم تشـيفرز. «قصـة خرائـط غوغـل». صحيفـة تلغـراف المملكـة المتحدة. 4 حزيـران 2013. http://www.telegraph.co.uk/technology/google/10090014/the-story-of-google-maps.html

6. صفحـة كيك–سـتارتر. تصفّـح 1 تشـرين الثانـي 2015. https://www.kickstarter.com/about

7. صفحـة كلايمـت كـو–لاب. تصفّـح 1 تشـرين الثانـي 2015. http://climatecolab.org

8. فيليـب إيفانـز وباتريـك فـورث. خريطة «عوامـل الإلهـاء»: الإبحار فـي عالم مـن التشـويش الرّقمـيّ. موقع ديجيتـال ديسـربت. 1 حزيـران 2015. http://digitaldisrupt.bcgperspectives.com

9. الخدمة الرّقمية الأمريكية. موقع البيت الأبيض. تصفّح 1 آب 2016. https:// www.whitehouse.gov/participate/united-states-digital-service

10. جيسون غولدمان. «إعلان البيت الأبيض لمهرجان تنظيم الأفكار ، والفنون، والمبادرات». موقع البيت الأبيض. 1 أيلول 2016. https:// www.whitehouse.gov/blog/2016/09/01/announcing-south-south-lawn-white-house-festival-ideas-art-and-action

11. روكسان باتل. «إنترنت كل أمورك». 20 تموز 2016. http:// thephiladelphiacitizen.org/internet-of-things-free-wifiphiladelphia/

12. جينيفر ساندرز. موقع تحالف الابتكار في دالاس. 26 أيلول 2016. http:// www.dallasinnovationalliance.com/news/2016/9/23/new-dallas-innovation-alliance-initiatives-highlighted-by-white-house

13. زنينجور إنوميكا. «ما هي نتيجة بوسطن اليوم؟ المدينة تطلق منصة بيانات لمراقبة تقدّم الخدمات». موقع إذاعة وبور. 15 كانون الثاني 2016. https://www.wbur.org/2016/01/15/boston-cityscore-dashboard

14. «نتيجة المدينة». موقع مدينة بوسطن. تحديث 14 تشرين الأول 2016. https://www.boston.gov/cityscore

15. موقع مؤسسة بيتر بلوك. تصفّح 14 تشرين الأول 2016. http:// betterblock.org

16. هيذر ليسون. «كيف تستجيب الأعمال الخيرية الرّقمية للكوارث العالمية». هفنغتون بوست. http://www.huffingtonpost.com/heather-leson/how-digital-humanitarians_b_9101950.html?utm_hp_ref=whats-orking&utm_content=30768729&utm_medium=social&utm_source=facebook

17. موقع هيومانتي رود. تصفّح 10 تشرين الأول 2016. http:// humanityroad.org/

18. موقع واين تو وتر. تصفّح 10 تشرين الأول 2016. http://www. winetowater.org/

19. مايكل بريتشارد. «كيف تجعل المياه الآسنة قابلة للشرب». موقع تيد. 1 آب 2009. https://www.ted.com/talks/michael_pritchard_invents_a_water_filter/transcript?language=en

20. مايك كونورز. طالبة في نانسموند-سوفولك تحضر صفاً في الطباعة ثلاثيّة الأبعاد، وتصنع أطرافاً اصطناعية لمساعدة الأطفال». موقع فيرجينيا بايلوت. 19 آب 2016. http://pilotonline.com/news/local/education/nansemond-suffolk-student-takes-a--d-printing-class-5f81399e1837.html-8704-5456-19a1-on/article_badf3d56

21. «حماية المستهلك بوعي». موقع مركز حلم أمريكي جديد. تصفّح 14 آب 2016. https://www.newdream.org/programs/beyond-consumerism/rethinking-stuff/conscious-consumerism

22. إليزابيث و. دون، ولارا ب. أكنين، ومايكل أ. نورتون. «الإنفاق الاجتماعي الإيجابيّ والسّعادة: استخدام المال لمساعدة آخرين على الإيفاء بالتزاماتهم». مجلة كرنت دايركشنز إن سيكولوجيكال ساينس 23: 41 (2014): 41-47. ملف: 10.1177/ 0963721413512503.

23. «تيارات التغيير: دراسة كيه بي إم جي عن تقرير مسؤولية الشّركات 2015.». هولندا: هايماركت نتورك ليمتد، تشرين الثاني 2015.

24. وايتني دايلي. «يستطيع مستهلكون عالميون تقديم تضحيات شخصية لمعالجة قضايا بيئية اجتماعية». كون للاتصالات. 27 أيار 2015. http://www.conecomm.com/news-blog/2015-cone-ebiquity-csr-study-press-release

25. لارا ب. أكنين، وإليزابيث و. دون، ومايكل أ. نورتون. «السّعادة تجري في حركة دائرية: دليل عن حلقة تغذية راجعة إيجابيّة بين الإنفاق الاجتماعي الإيجابيّ والسّعادة». مجلة هابينس ستديز 13 (24 نيسان 2011): 347-55.

26. «إرسال غود-غايد إلى هاتفك». موقع غود-غايد. تصفّح 20 آب 2016. http://www.goodguide.com/about/mobile

27. موقع مكتب جودة الأعمال. تصفّح 20 أيار 2016. www.bbb.org

28. «تقرير 2015 عن مسؤولية الشّركات الاجتماعية في الولايات المتحدة: قادة المسؤولية الاجتماعية في أمريكا». معهد ريبيوتيشن. 1 أيلول 2015. https://www.reputationinstitute.com/CMSPages/GetAzureFile.aspx?path=~%5Cmedia%5Cmedia%5Cdocuments%5C2015-us-csr-reptrak-report.pdf&hash=da63ddNotes2086acee5a803dc962e9f093d17ce1f8f0f2d9823c9639274e2e7a3e2220d&ext=.pdf

29. موقع شركات (ب). تصفّح 10 أيلول 2016. http://www.bcorporation.net

30. نورمان روزنبرغ. «التّقانة على أنها قوة محرّكة في ثورة وعي اجتماعي». موقع ديل. 30 حزيران 2015. http://www.techpageone.co.uk/downtime-uk-en/tech-driving-force-socially-conscious-revolution/

31. جيمس هـ. بريان وماري آن تيست. «سيدة في محنة: تجربة العجلة المثقوبة». سلسلة نشرات أبحاث خدمة الاختبارات التعليمية 1966، العدد 2 (1966): 7–I. ملف: 10.1002/ ج.2333–8504.1966ت–ب 00542.إكس.

32. ميلينا سفتكوف ومايكل ماسي. «علم «الدفع إلى الأمام». نيويورك تايمز الإلكترونية. 14 آذار 2014. http://www.nytimes.com/2014/03/16/opinion/sunday/the-science-of-paying-it-forward.html?_r=1

33. سوزان دومينوس. «هل يكمن سر التقدّم في العطاء؟». نيويورك تايمز الإلكترونية. 27 آذار 2013. http://www.nytimes.com/2013/03/31/magazine/is-giving-the-secret-to-getting-ahead.html?_r=0

34. بي ينغ لين، ونعومي سباركس غروال، وكريستوف كورين، ووالتر د. جونسون، وبول ج. زاك. «الأوكسايتوسين يعزّز تأثير إعلانات الخدمة العامة». بلوس ون 8، العدد 2(2013). ملف: 10.1371/ جورنال. بون.0056934.

35. آدم د. أ. كرامر، وجيمي أيّ. غيلوري، وجيفري ت. هانكوك. «أدلّة تجريبية عن عدوى عاطفية واسعة النطاق عبر وسائل التواصل الاجتماعي». أعمال الأكاديمية الوطنية للعلوم 111، العدد 24 (2014): 8788–90. ملف: 10.1073/ بناس.1320040111.

36. رشاناه بالدوين. «بلى، لدينا جريمة، ولكن تصوير الأحياء الحضرية على أنها مكان ميؤوس منه يزيد الطين بلّة». موقع ذا ريبورترز. 1 نيسان 2016. http://www.thereporters.org/letter/yes-weve-got-crime/?utm_content=28117268&utm_medium=social&utm_source=facebook#more-1126

37. باراك أوباما. «الرئيس أوباما: لماذا الحاضر هو أفضل وقت للعيش؟». وايرد، 12 تشرين الأول 2016.

مسرد مصطلحات

1. هولـي روسـون غيلمـان. «مسـتقبل التّقانـة المدنيـة». 20 نيسـان 2015. بروكينغـز. https://www.brookings.edu/blog/techtank/2015/04/20/the-future-of-civic-technology/

2. لينـدا سـتون. «الانتبـاه الجزئـي المسـتمر». موقـع لينـدا سـتون. تصفّـح 24 تشـرين الأول 2016. https://lindastone.net/qa/continuous-partial-attention/

3. موقـع الأعمـال الخيريـة الرّقميـة. تصفّـح 24 تشـرين الأول 2016. http://digitalhumanitarians.com

4. إيميلـي دينـز. «فتيـل الدوباميـن». موقع سـيكولوجي تـوداي. 13 أيـار 2011. https://www.psychologytoday.com/blog

5. موقع معجم أوربان. تصفّح 24 تشـرين الأول 2016. http://mindsetonline.com/whatisit/about/

6. <http://www.urbandictionary.com/define.php?term=fomo

7. بريـان بـورك. «جارتنـر تعيـد تعريـف التلعيـب». 24 نيسـان 2014. مدوّنـة جارتنـر. http://blogs.gartner.com/brian_burke/2014/04/04/gartner-redefines-gamification/

8. كارول دويـك. «مـا هـي العقليّـة؟». موقع مايندسـت الإلكترونـي. تصفّح 24 تشـرين الأول 2016. http://mindsetonline.com/whatisit/about/

9. شـون أكـور. أفضليـة السـعادة: سـبع مبـادئ من علـم النفـس الإيجابـيّ تعزّز النجـاح والإنجـاز فـي العمل. نيويـورك: بـرودواي للكتـب، 2010.

10. سـتيفن برادلـي. «مبـادئ التصميـم: التصـوّر البصـري ومبادئ الغشـتالت». موقع مجلة سماشـنغ. 28 آذار 2014. https://www.smashingmagazine.com/2014/03/design-principles-visual-perception-and-the-principles-of-gestalt/

11. م. ميتشـل والـدروب. «الرقائـق تتراجـع في قانون مـور». نيتشـر 530، العدد 7589 (2016): 144–47. ملـف: 10.1037/ 530144.

12. موقـع بيرسويسـف 2016. تصفّـح 24 تشـرين الأول 2016. http://persuasive2016.org

13. «تناقص الغلّة / اقتصاد / بريتانيكا.كوم». تصفّح 24 تشرين الأول 2016. .https://www.britannica.com/topic/diminishing-returns

14. نانسي إيزنبرغ، وريتشارد أ. فابس، وتريسي ل. سبينارد. «التنمية المجتمعية الإيجابيّة». كتيّب علم نفس الأطفال (2007). ملف: 10.1002 /9780470147658. تشبسي 0311.

15. غاري ولف. «تعرّف ذاتك: متابعة كل جانب من الحياة، من النوم إلى المزاج إلى الألم، 24/ 7/ 365». موقع وايرد. 22 حزيران 2009. https:// /lbnp-knowthyself/06/www.wired.com/2009

16. إيان ب. هاورد، وبريان ج. روجرز. الرؤية الثنائية والرؤية التجسيمية. نيويورك: مطبعة جامعة أوكسفورد، 1995.

17. ميشيل جيلان. بث السّعادة: علم إحداث تغيير إيجابي مستدام والحفاظ عليه. دالاس، تكساس: بن-بيلا للكتب، 2015.

مسرد أسماء

Susan Cain	سوزان كين
Neil Pasricha	نيل باسريكا
Cathy Caprino	كاثي كابرينو
Dr. Bobo	د. بوبو
Oprah Winfrey	أوبرا وينفري
Shawn Achor	شون أكور
Charlie Brown	تشارلي براون
James Surowiecki	جيمس سورويكي
Amanda Gamble	أماندا غامبل
Erik Pepper	إيريك بيبر
Kenneth Hansraj	كينيث هانسراج
James Carter	جيمس كارتر
Amy Cuddy	إيمي كودي
Kevin Renes	كيفين رينز
Brene Brown	برينيه براون
Tom Cruise	توم كروز
Ray Kurzweil	راي كرزويل
Nayef Al-Rodhan	نايف الروضان
Hugh Herr	هيو هير
Rafael Calvo	رافائيل كالفو

Meron Gribetz	ميرون غريبتز
Chris Weller	كريس ويلر
Angela L. D'Rpzario	أنجيلا ل. دروزاريو
Delwyn J. Bartlett	ديلوين ج. بارتليت
Shaun Williams	شون ويليامز
Yu Sun Bin	يو صن بين
Ronald R. Grunstein	رونالد ر. غرونستين
Nathaniel S. Marshall	ناثانيال س. مارشال
Matt Salone	مات سالون
Danny Stieben	داني ستيبن
David Goldman	ديفيد غولدمان
Abigail Tucker	أبيغيل توكل
James Bruce	جيمس بروس
Kostadin Kushlev	كوستادين كوشليف
Dorian Peters	دوريان بيترز
Aristotle	أرسطو
H. Rackham	هـ . راكهام
Robert Solow	روبرت سولو
Syrus Foroughi	سايروس فوروغي
Mary Czerwinski	ماري زيروينسكي
Linda Stone	ليندا ستون
Heisenberg (Werner)	هايزنبرغ (فيرنر)
Clive Thompson	كليف تومسون
Gloria Mark	غلوريا مارك
Victor Gonzalez	فيكتور غونزاليز
Wile E. Coyote	وايل إي. كايوتي

Rana DiOrio	رنا ديوريو
Helen Kain	هيلين كين
Ben Brast-McKie	بن براست–مكي
Dr. Suess	د. سوس
Charlie Kubal	تشارلي كوبال
Dylan Keil	ديلان كيل
Sherry Turkle	شيري توركل
Robert E. Kraut	روبرت إي. كروت
Keith Hampton	كيث هامبتون
Peter steppe	بيتر ستيب
Tony Schwartz	طوني شوارتز
Jean Gomes	جان غوميز
Tom Gibson	توم غيبسون
Art Markman	آرت ماركمان
Mary Madden	ماري مادن
Amanda Lenhart	أماندا لنهارت
Bob Sullivan	بوب سوليفان
Hugh Thompson	هيو تومبسون
Aaron Smith	آرون سميث
David Kelleher	ديفيد كيليهر
Mary Meeker	ماري ميكر
Liang Wu	ليانغ وو
Heather Kelly	هيذر كيلي
Alan Iny	آلان إني
Luc de Brabandere	لوك دي براباندير
Dina Gerdeman	دينا غيردمان

L.Z. Granderson	ل. ز. غراندرسون
Roy Pea	روي بي
A. K. Brzybylski	أ. ك. برزيبيلسكي
N. Weinstein	ن. وينستاين
Adam Piore	آدم بيور
John Bargh	جون بارغ
Mark Attridge	مارك أتريدج
Ellen Berscheid	إيلين بيرشايد
Jeffry A. Simpson	جيفري أ. سمبسون
Charles T. Hill	تشارلز ت. هيل
Zick Rubin	زيك روبين
Lititia Anne Peplau	ليتيتيا آن بيبلاو
Kathryn Zickuhr	كاثرين زيكهر
Elizabeth W. Dunn	إليزابيث و. دن
Mihlay Csikszentmilalyi	ميهاي تشيكسنتميهاي
Socrates	سقراط
Plato	أفلاطون
Peter Hermes Furian	بيتر هيرمز فوريان
Dan Ariely	دان أريلي
Les McKeown	ليس مكيون
Malcolm Gladwell	مالكولم غلادويل
Protagoras	بروتاغوراس
Leonardo da Vinci	ليوناردو دافنشي
Benjamin Franklin	بنجامين فرانكلين
Chris Dancy	كريس دانسي
Nicholas Felton	نيكولاس فلتون

Tim Ferriss	تيم فيريس
Vector Lee	فيكتور لي
Steven Keating	ستيفن كيتنغ
Roy Baumeister	روي بوميستر
BJ Fogg	ب. ج. فوغ
Michael Kim	مايكل كيم
Joel Ihrenkranz	جويل إهرنكرانز
Steve Mann	ستيف مان
Joseph W. Alba	جوزيف و. ألبا
J. Wesley Hutchinson	ج. ويسلي هتشنسون
E. N. Lorenz	إ. ن. لورنز
Susannah Fox	سوزانا فوكس
Maeve Duggan	ميف دوغان
Samantha Murphy Kelly	سامانثا مورفي كيلي
Ernesto Ramirez	إرنستو راميرز
Kevin Leonardi	كيفن ليوناردي
Ian Li	إيان لي
John Tierney	جون تيرني
Nanette Byrnes	نانيت بايرنز
Matt McFarland	مات مكفارلاند
Jess Gomez	جس غوميز
My Nguyen	ماي نغوين
Wei Gao	وي غاو
M. C. Escher	م. ك. إيشر
Javier Hernandez	خافير هرنانديز
Eknath Easwaran	إكناث إسواران

Carol Dweck	كارول دويك
Barbara Frederickson	باربرا فريدريكسون
Jen Moss	جين موس
Ofer Leidner	أوفر ليدنر
Tomer Ben-Kiki	تومر بن–كيكي
Fred Bryant	فريد بريانت
Martin Seligman	مارتن سليغمان
Bob (Robert) Emmons	بوب (روبرت) إيمونز
Sonja Lyubomirsky	سونيا ليبوميرسكاي
Stephen Post	ستيفن بوست
Ed Diener	إد داينر
Richard Davidson	ريتشارد دافيدسون
Kristin Neff	كريستين نيف
Rainn Wilson	راين ويلسون
Christine Carter	كريستين كارتر
Mohammed (Ehsan) Houqe	محمد (إحسان) حق
Will Drevo	ويل دريفو
Rosalind W. Picard	روزاليند و. بيكارد
Akane Sano	أكين سانو
Miriam Zisook	مريم زيسوك
Jean Deprey	جان دبري
Mathew Goodwin	ماثيو غودوين
San Sebastian	سان سيباستيان
Ian Riobo	إيان ريوبو
Agata Rozga	أغاتا روزغا
Gregory D. Abowd	غريغوري د. أبوود

Sue McGreevey	سو مكغريفي
Scott Barry Kaufman	سكوت باري كوفمان
Peter Malinowski	بيتر مالينوسكي
Hui Jia Lim	هوي جيا ليم
Christina Sterbenz	كريستينا ستيربنز
Derrick Carpenter	ديريك كاربنتر
Alfaro Fernandez	ألفارو فرنانديز
Michael F. Steger	مايكل ف. ستيغر
Todd B. Kashdan	تود ب. كاشدان
Sigal G. Barsade	سيغال ج. بارسيد
William Shakespeare	ويليام شكسبير
Gordon Moore	غوردون مور
Daniel Kahneman	دانيال كانمان
Marie Kondo	ماري كوندو
Steve Jobs	ستيف جوبز
Graham Hill	غراهام هيل
Danny Graydon	داني غرايدون
Arthur Radebaugh	آرثر ريدبوغ
Han Solo	هان سولو
Jimmy Carter	جيمي كارتر
Jonathan Reckford	جوناثان ركفورد
Larry Page	لاري بيج
Clive Wilkinson	كلايف ويلكينسون
Lauren Geremia	لورين جيرميا
Laszlo Bock	لاسلو بوك
Sidd Finch	سيد فنش

Alex Chanson	ألكس تشانسون
Amy Wrzesniewski	إيمي رزنيفسكاي
Ben Waber	بن ويبر
David Rockwell	ديفيد روكويل
Alex Haslam	ألكس هاسلام
Fumihiko Maki	فوميهيكو ماكي
Dimitris Papanikolaou	ديمتريس بابانيكولاو
Michelle Rose Gilman	ميشيل روز غيلمان
Dane Hylen	دين هايلن
Lane Weiss	لان وايز
Goldie Hawn	غولدي هاون
Dorothy Batten	دوروثي باتن
LeVar Burton	ليفار بورتون
John Stix	جون ستيكس
Levi Felix	ليفي فليكس
Jennifer Lopez	جينيفر لوبيز
Jenny McCarthy	جيني مكارثي
J. K. Rowling	ج. ك. رولينغ
Kelci Hart Brock	كلسي هارت بروك
Laura Bradley	لورا برادلي
M. Mitchell Waldrop	م. ميتشل والدروب
Kelly McGonigal	كيلي مكغونيغال
James Wolf	جيمس ولف
Hal R. Arkes	هال ر. أركس
Waleed Muhanna	وليد مهنّا
Erin Doland	إرين دولاند

Leo Widrich	ليو ويدريتش
Yiran Wang	يران وانغ
Melissa Niiya	مليسا نيا
Gloria Mark	غلوريا مارك
Stephanie M. Reich	ستيفاني م. رايخ
Mark Warschauer	مارك وارشوير
Penelope Green	بينلوب غرين
C. P. Balde	ك. ب. بالديه
F. Wang	ف. وانغ
R. Kuehr	ر. كوهر
J. Huisman	ج. هويسمان
Jordi Lippe-McGraw	جوردي ليبي–مكغرو
Miakel Cho	ميكائيل تشو
Joshua Becker	جوشوا بيكر
Caroline Benn	كارولين بن
T. L. Spires	ت. ل. سبايرس
Matt Novak	مات نوفاك
Rachel Mackow	ريتشل ماكو
Jared Rosenbaum	جاريد روزنبوم
Jennifer Dudley-Nicholson	جينيفر دودلي–نيكلسون
Lora Kolodny	لورا كولودني
Laurenellen McCann	لورين–إلين مكان
Suzanne Labarre	سوزان لابار
Bill Thornton	بيل ثورنتون
Alyson Faires	أليسون فايرس
Maija Robbins	مايجا روبنز

Eric Rollins	إريك رولينز
Issie Lapowsky	عيسى لابوسكاي
Alfred W. Kaszniak	ألفريد و. كاسزنياك
David M. Levy	ديفيد م. ليفي
Marilyn Ostergren	مارلين أوسترغرين
Jacob O. Wobbrock	جاكوب و. وبروك
Kay Sargent	كاي سارجنت
Keenan Mayo	كينان مايو
Sophia Breene	صوفيا برين
Shna Lebowitz	شانا ليبوفتز
Tom Randall	توم راندال
Elizabeth Tereshko	إليزابيث تريشكو
Zenovia Toloudi	زينوفيا تولودي
Sharon Cromwell	شارون كروموبل
Sandra Cortesi	ساندرا كورتزي
Ures Gasser	يورس جاسر
Meredith Beaton	ميريديث بيتون
Liraz Margalit	ليراز مارجليت
Brian X. Chen	بريان ك. تشن
Sarah Perez	ساره بيريز
A. K. Przybylski	أ. ك .برزيبيلسكي
Hongjai Rhee	هونغجي ري
Sudong Kim	سودونغ كيم
Gail Matthews	غايل ماثيوز
Luke Massella	لوك ماسيلا
Anthony Atala	أنطوني أتالا

Jacob Weisberg	جاكوب ويسبرغ
Joanne Reinhard	جوان رينهارد
Bradley Cooper	برادلي كوبر
Kate Upton	كيت أبتون
Aldous Huxley	ألدوس هكسلي
Philippe Petit	فيليب بوتي
Jade Kindar-Martin	جيد كيندار–مارتن
Joseph Gordon-Levitt	جوزيف غوردون–ليفيت
Don Tapscott	دون تابسكوت
Barack Obama	باراك أوباما
Vivian Graubard	فيفيان غروبارد
Marty Walsh	مارتي والش
Jason Roberts	جيسون روبرتس
Doc Hendley	دوك هندلي
Michael Pritchard	مايكل بريتشارد
Allie Wilburn	آلي ويلبورن
Elizabeth Joyner	إليزابيث جوينر
Kristen Drapesa	كريستين دريبسا
Adam Grant	آدم غرانت
Rashanah Baldwin	رشاناه بالدوين
Michelle Gielan	ميشيل جيلان
Arianna Huffington	آريانا هافينغتون
Tristan Harris	تريستان هاريس
John F. Helliwell	جون ف. هليويل
Richard Layard	ريتشارد لايارد
Jeffrey Sachs	جيفري ساشس

Anthony D. Williams	أنطوني د. ويليامز
Tom Chivers	توم تشيفرز
Philip Evans	فيليب إيفانز
Patrick Forth	باتريك فورث
Jason Goldman	جيسون غولدمان
Roxanne Patel	روكسان باتل
Jennifer Sanders	جينيفر ساندرز
Zeninjor Enwemeka	زنينجور إنوميكا
Heather Leson	هيذر ليسون
Mike Connors	مايك كونورز
Lara B. Aknin	لارا ب. أكنين
Michael I. Norton	مايكل أ. نورتون
Whitney Dailey	وايتني دايلي
Norman Rozenberg	نورمان روزنبرغ
James H. Bryan	جيمس هـ. براين
Mary Ann Test	ماري آن تيست
Milena Tsvetkov	ميلينا سفتكوف
Michael Macy	مايكل ماسي
Susan Dominus	سوزان دومينوس
Pei-Ying Lin	بي–ينغ لين
Naomi Sparks Grewal	نعومي سباركس غروال
Christophe Morin	كريستوف مورين
Walter D. Johnson	والتر د. جونسون
Paul J. Zak	بول ج. زاك
Adam D. I. Kramer	آدم د. أ. كرامر
Jamie E. Guillory	جيمي إي. غيلوري

Jeffery Hancock	جيفري هانكوك
Hollie Russon Gilman	هولي روسون غيلمان
Emily Deans	إيميلي دينز
Brian Burke	بريان بورك
Steven Bradley	ستيفن برادلي
Nancy Eisenberg	نانسي إيزنبرغ
Richard A. Fabes	ريتشارد أ. فابس
Tracy L. Spinard	تريسي ل. سبينارد
Gary Wolf	غاري ولف
Ian P. Howard	إيان ب. هاورد
Brian J. Rogers	بريان ج. روجرز

شكر وتقدير

يعدُّ هذا الكتاب فسيفساء بصرية لأعوامٍ من الآراء، والأفكار، والتدبّر، والأحلام التي شاركتها مع أصدقائي، وأفراد أسرتي في حياتي. أتقدّم بالشكر الجزيل لكل من سكب حبًّا وطاقة على هذا المشروع معي. لا تستطيع الكلمات وحدها التعبير عن مدى تقديري، ولكنها ستكون بداية على الأقل.

بوبو: أنت صخرتي، وسندي، ومصدر إلهامي، وأفضل أصدقائي. لم يكن هذا الكتاب ليبصر النور من دونك. كانت أفكارك، وتشجيعك، ونقدك، وتعديلاتك أكثر من رائعة. على كل حال، يسعدني تصديقك الراسخ بإمكاناتي وقدراتي أكثر من أيّ شيء آخر. عندما بدأت أفقد الإلهام، ساعدتني في استعادته مجدداً؛ وعندما فقدت توازني، أعدتني مجدداً إلى الشوكة الثالثة؛ وعندما أردت أن أرمي حاسوبي المحمول على الجدار في أثناء عملية الكتابة، ذكّرتني بلطف أن أحتفظ بنسخة من ملفاتي أولاً. على الرغم من أنك كنت تعمل على كتابك، إلا أنك آثرت تنحية ذلك جانباً لتفسح لي مجالاً للسفر والكتابة، وكنت طوال الوقت «أفضل أبٍ في العالم». في أثناء كل ذلك، بان حبك لي، ولا تسعفني الكلمات للتعبير عن عمق شكري لك.

شون: شكراً لأنك شجّعتني على الخروج من شرنقتي، واقعياً ومجازياً. لو أنك لم تفعل هذا، لم أكن لأدرك أبداً أنني وحيد قرن. لم تكن جود-ثنك لتؤُسّس، ولم يكن هذا الكتاب ليصبح حقيقة.

شكراً جزيلاً من صميم قلبي لتشجيعي على أن أكون خطيبة وكاتبة، وعلى حبك لي على أنني شقيقة وشريكة في مغامرات حياتك أكثر من أيّ شيء آخر.

كريستينا، وغابريلا، وكوبي لين: كتبت هذا الكتاب من أجلكن، حتى يكون المستقبل أكثر إشراقاً للجميع. لكن في أثناء الكتابة، رددتن الكثير بالمقابل.

كريستينا، شكراً على جرّي إلى حفلات راقصة حين كنت أجلس إلى حاسوبي وقتاً طويلاً. **غابريلا**، شكراً على تحيّتك الدائمة باحتضاني حين أعود من رحلة، سواءً أغبت عدّة أيام للمشاركة في نقاش، أو عدّة دقائق في ستاربكس، فقد شعرت أنني محط محبتك دائماً. **كوبي لاين**، شكراً على اهتمامك بمشاعري وسرعة بديهتك بسؤالك: «ماما، هل أنتِ سعيدة؟»، حين كان ذهني يشرد، ويملؤه الشك، أو الإحباط. عرفتِ كيف تعيدينني إلى الحاضر بصوتك العذب وحركاتك اللطيفة.

أمي وأبي: ربيتماني وشون لنكون متفائلين دائماً، على الرغم من التحدّيات الكثيرة التي واجهتماها في حياتكما. شكراً على التشجيع المتواصل، وتذكيرنا أن بمقدورنا تحقيق كل ما نضعه نصب أعيننا، ووجودكما الدائم لدعمنا حين أطلقنا مشروعاتنا المختلفة. **أبي**، شكراً على إدهاشنا (حرفيًّا ومجازيًّا) عبر أبحاثك في علم الأعصاب، والسماح لنا بغزو مختبرك بين الحين والآخر (ربما قد حان الوقت للاعتذار عن أيّ شيء قد نكون كسرناه؟). **أمي**، شكراً على منحي حبّ الكتابة، والساعات الكثيرة التي قضيتها في تعليمي كيف أحرّر وأصقل قصّة لجعلها تنبض بالحياة.

ميشيل: منذ أول لقاء لنا وتناولنا طبق من العنبية إلى اللحظة التي شهدت فيها زواجك من شقيقي، صرت جزءاً نفيساً من حياتي. روحك المتفائلة، ورؤيتك للعالم مصدر إلهام لي. شكراً

علـى تشـجيعك، وحكمتـك، ودعمـك المتواصـل فـي أثنـاء تأليـف هـذا الكتــاب.

تشـاندرا: مثـل مـلاك حـارس، دخلـت حياتـي فـي اللحظـة الملائمـة، وزوّدتنـي بأفـكارك النيّـرة. شـكراً علـى كونـك مدرّبتـي ومشـجّعتي، وعلى تحميلـي المسـؤولية وعـدم السـماح لـي بتقديـم أعـذار مختلفـة، ومنحـي - أكثـر مـن أيّ شـيء آخـر - دَفعـةً للسـير علـى هـذا الـدرب.

جينـي، وهولـي، وفريـق مكتـب سـبيكرز: لا أتخيّـل العمـل مـع فريـقٍ أفضـل منكـم. ليـس هنـاك مثيـلٌ لاهتمامكـم بالتفاصيـل، وأفكاركـم، ودعمكـم. عندمـا قـرّرت التحـوّل إلـى الخطابـة والكتابـة، لـم تغفلوا شـيئاً، وقـد أحطتـم رحلتـي بالمحبـة وقمتـم بتشـجيعي علـى طـول الطريق. لسـتم شـركاء رائعيـن فقـط، وإنمـا أصدقـاء عزيزيـن أيضـاً.

غليـن وفريـق بن-بيـلا للكتـب: شـكراً علـى منحـي فرصـة بوصفـي كاتبـة مبتدئـة، وإرشـادي نحـو هـذا الموضـوع الـذي قـد صـار عمـل حياتـي. أشـعر بالحمـاس بشـأن تقديـم هـذا البحـث عبـر الكتابـة عنـه، وأعبّـر عـن شـكري العميـق لهـذه الفرصـة.

ديبـي، وفـي، وبريـان: شـكراً علـى مسـاعدتكم وخبرتكـم فـي التحريـر لجعـل هـذا الكتـاب يبصـر النـور. اهتمامكـم بالتفاصيـل، والمحتـوى مدهـش، وهـذا الكتـاب رائـع بفضلكـم!

جيمـي وفريـق مجموعـة «ورثـي» الإعلاميـة: شـكراً علـى مسـاعدتكم فـي إيصـال هـذا الكتـاب إلـى قـرّاءٍ فـي كل أرجـاء المعمـورة، حتـى أتمكـن مـن مشـاركة هـذا البحـث معهـم!

أليكسـيس: منـذ أول مـرة التقينـا فيهـا، كنـت فـي صفّـي دائمـاً وصدّقت بقدراتـي. لقـد اشـتركنا فـي كثيـر مـن أوقـات اليسـر والعسـر فـي الحيـاة، وقـد زوّدتنـي فيهـا كلهـا بكلمـة تشـجيع أو فكـرة لتجربتهـا. أحـب رؤيـة إبداعـك يتحـول إلـى حقيقـة، واتطلـع قدمـاً إلـى مشـاهدة مـا سـتفضي إليـه مغامراتـك أنـت أيضـاً!

حنّـا: شـكراً علـى كلٍّ مـن إبداعـك فـي التصميـم ودعمـك لـي. أخشـى أن أقـول المزيـد، وسـأدع الآخريـن يكتشـفون مـدى روعـة عملك.

جيــن: شــكراً علــى مســاعدتك فــي ترتيــب الكلمــات، والألــوان، والصــور للتعبيــر عمّــا يجــول فــي خاطــري. فــي وســط عمليــة إطــلاق علامتــك التجاريــة، منحتنــي بســخاء بعضــاً مــن وقتــك ومهارتــك لتحويــل هــذا المشــروع إلــى حقيقــة، حتــى أســتطيع مشــاركة رؤيتــي وأبحاثــي مــع أشــخاص آخريــن.

ميغــان: صديقــة الكتابــة فــي ســتاربكس، هــل تعرفيــن مــدى أهميتــك لعمليــة التأليــف؟ جلســت معــي يومــاً بعــد آخــر لمســاعدتي علــى عــدم التأجيــل، وقــد ألهمتنــي بتخصيــص جــزء مــن وقتــك لعمليــة الكتابــة هــذه. لا يسـعني الانتظـار لقـراءة كتابـك قيـد الطباعـة فـي المسـتقبل القريـب جدًّا**!**

جـان: صديقتـي غيـر المتوقعـة. لقـد دخلـت حياتـي وأسـعدت كل مـن تواصـل معـك. تدهشـني روحـك الإيثاريـة والمعطـاءة كل يـوم، واسـتمد أفـكاري مـن مصداقيتـك الرائعـة. التـي لـم تخـش جسـر الثغـرة حيـن كنـت أكافـح لفعـل ذلـك، وتدخّلـت فـي الوقـت الملائـم دائمـاً حيـن بـدأ الشـك ينتابنـي، وسـاعدتني فـي التغلّـب علـى عقبـات ذهنيـة. شـكراً جزيـلاً لأنـك هبـةٌ لـي ولـكل أفـراد أسـرتي.

كلسـي وجـوردان: شـكراً علـى مسـاعدتي فـي التغلّـب علـى «يجـب» و«ينبغـي» فـي حياتـي، فقـد اسـتطعت إيـلاء اهتمـام أكبـر بشـخصيتي والابتـكار بحريـة. دفعنـي حبكمـا ووجودكمـا فـي حياتـي إلـى الأمـام، كمـا أن صداقتكمـا لـي ولـكل أسـرتي هبـة مـن اللـه.

كاثـي وكريـغ: لقـد سـلكت حياتنـا مسـارات متوازيـة أعوامـاً عديـدة، وقـد كنتمـا موجوديـن مـع كل خطـوة علـى الطريـق. لقـد ضحكنـا علـى وقائـع معـاً، وبكينـا علـى أحـداثٍ غيـر متوقعـة فـي الحيـاة، وعبّرنـا عـن الإحبـاط، واشـتركنا فـي ذكريـات خاصـة. شـكراً علـى إثـراء حياتـي، وحيـاة أسـرتي أيضـاً.

فتيات مخيّم التدريب: شكراً على إلهامي (إرغامي؟) على جري نصف الماراثون، فقد ساعدني هذا على إدراك أن بمقدوري إنجاز أكثر مما أتوقّع. شكراً على قطع المسافة معي في أثناء تأليف هذا الكتاب (ويا كاثي، لا أزال أشعر بالأسف لأنني تجاوزت خط النهاية من دونك).

ستيفاني وإيميلي: أشكركما على صبركما وحبّكما، حتى حين اختفيت أوقاتاً طويلة في أثناء الكتابة، وعدم تخلّيكما عني في أثناء ذلك كله. صداقتكما تعني العالم بالنسبة إليّ.

أسرة بلانكسون: أشكركم على كونكم ملائكة سفري، وحرصكم الدائم عليّ، وإصغائكم إليّ، وتضرّعكم من أجلي، وتشجيعي طوال الوقت.

أسرة هاموند: شكراً على اصطحابي في أول رحلة للتخلّص من تعوّد التّقانة إلى بحيرة شاستا، وإلهامي بإبداعكم. جعلتني مساعدتكم في القراءة والتحرير بحماس منقطع النظير أشعر بمحبتكم الكبيرة لي.

كل أصدقائي ومتابعيَّ: لمشاركة قصصكم، وأفكاركم، وتطبيقاتكم، وغيرها. لا تتوقفوا عن إرسالها!

الكاتبة

تعدُّ إيمي بلانكسون خبيرة رائدة على مستوى العالم بشأن الصلة بين علم النفس الإيجابيّ والتّقانة. هي الشخص الوحيد التي أطلق عليها رئيسان (الرئيس جورج دبليو. بوش والرئيس بيل كلينتون) لقب «نقطة ضوء» لإطلاقها حركةً لتفعيل التّغيير الثقافي الإيجابيّ. إيمي خطيبة مفوّهة ومستشارة لامعة، وقد عملت مع منظمات مثل غوغل، وناسا، والجيش الأمريكي، ومؤسسة إكس-برايز، للمساعدة في نشر إحساسٍ بالرفاه في العصر الرّقميّ. حصلت إيمي على إجازتها الجامعية من هارفارد والماجستير من كلية الإدارة في ييل. ظهرت أخيراً في برنامج أوبرا في حلقة خاصّة عن السّعادة. إيمي مؤلفة كتاب للأطفال بعنوان التأثير الموجي، وأم لثلاث بنات يذكّرْنها يوميًّا بأهمية إيجاد مستقبل أكثر سعادة للجميع.

عن جود-ثنك

جود-ثنك مؤسسة استشارات وأبحاث تطبيقية تعمل مع منظمات ومؤسسات لإنشاء أماكن عمل أكثر إيجابيّة وإنتاجيّة.

مزيدٌ من السعادة؟

فـي بـث السّـعادة، تُظهـر ميشـيل جيـلان؛ مقدّمـة الأخبـار سـابقاً علـى قنـاة سـي بـي إس، التـي تحوّلـت إلـى باحثـة فـي علـم النفـس الاجتماعـي، كيـف أن تغييـر مـا تنشـره يبـدّل موقفـك جذريًّـا، وتدعـم ذلـك بقصـص مدهشـة وأبحـاث رائعـة.

قـد يـؤدّي تغييـر مـا تبثّـه إلـى تغييـر حياتـك، وحيـاة الآخريـن حولـك، وتحقيـق مـا تصبـو إليـه. سـيعرض لـك بـثُّ السـعادة طريقـة القيـام بهـذا!

سيساعدك بثُّ السّعادة على:

تحصيـن عقلـك ضـد التوتّـر والسـلّبية بتحدّيـات تتوثّـق مـن الحقائـق.

إعـادة صياغـة أنمـاط التفكيـر الواهنـة، وتحويلهـا إلـى محفّـز للمرونـة والنمـو.

التعامل مع أشخاص سلبيين بطريقة تقلّل من تأثيرهم.

إيجـاد ثقافـة إيجابيّـة فـي العمـل، والحفـاظ عليهـا، ونشـر التفـاؤل بيـن الجميع.

BROADCASTINGHAPPINESS.COM